ஆரோக்கிய தீபிகை

14 11-12

N37.14.11-12
209255

No. 2 1866. Tamil Health. November, 1937.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை. ~~458~~

460

மிஸ்டர் எ. ஷாஹுல் ஹமீட்.

பிஸிகல் இன்ஸ்டரக்டர்,

ஜமியாத்-அ-பலாஹுல் முஸ்லிமீன், தாராபுரம்.

ஆசிரியர் :

டாக்டர் யூ. ராம ராவ், எம்.எல்.ஸி., யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

நவம்பர்—1937] விலை அணு 2. [தொகுதி 14—பகுதி 11.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

நீம் டூத் பேஸ்டு

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166-, மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இவைச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: டத்தா, கத்தியவார், (இந்தியா).

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. **12**. 3 டின் விலை ரூ. **2**.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிலிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி **1**-க்கு விலை அணா **4**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

பொருளடக்கம்

20 DEC 1937 MADRAS

பக்கம்

கிராம முன்னேற்றம் ... 201

தேக பலம்—நாகேந்திரநாத் சாட்டர்ஜி, எம்.பி., லெப்டி., ஐ.எம்.எஸ்., [illegible], சின்ஸுரா, ஹுக்லி ... 205

ஆரோக்கியத்திற்கான உடை—ஜி. இராமன் பிள்ளை, எம்.பி., வி.எச்.பி., (எடின்.), திருவனந்தபுரம் ... 207

காக்காய் வலி—டாக்டர் ஆர். எஸ். அகர்வால், கண் வைத்தியர், டில்லி ... 213

பலம் வருவது எவ்விதம்?—கேகேந்திரநாத் டே, பிஸிகல் இன்ஸ்டிரக்டர், கல்கத்தா ... 214

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 217

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 220

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினான்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

விலை அணா 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் - 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய [illegible]ம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. [illegible]ம், [illegible]ரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகிச்சை [illegible] பயிற்சி, ரோக சிகிச்சை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தக மன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம்செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடலே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தெம்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் ஸினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, [illegible] ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

ஸீஸன் டிக்கட்டுகள்.

(மதராஸுக்கும் ஜோலார்பேட்டைக்கும் மத்தியில் எஸ். ஐ. ஆர். புளூ மவுன்டன், மலபார் எக்ஸ்பிரஸ் தவிர)

எல்லா வண்டிகளுக்கும் இப்பொழுது செல்லும்.

ஆறு மாதத்திற்கும் ஒரு வருஷத்திற்கும் ஸீஸன் டிக்கட்டுகள்

I-வது, II-வது, இன்டர், III-வது வகுப்புகளுக்கு

கீழ்க்கண்ட மலிவான சார்ஜ் விகிதம் பரீக்ஷார்த்தமாகக் கொடுக்கப்படும்.

	அரை வருஷத்திற்கு	ஒரு வருஷத்திற்கு
I-வது கிளாஸ்	.... 3-மாதத்திய கட்டணம்	5-மாதத்திய கட்டணம்
II-வது ,,	.... 3½-மாதத்திய கட்டணம்	6-மாதத்திய கட்டணம்
இன்டர் ,, / III-வது ,,	.... 4-மாதத்திய கட்டணம்	7-மாதத்திய கட்டணம்

உங்களுக்கு என்ன லாபம் என்பதைப் பாருங்கள்!

உதாரணம்: வில்லிவாக்கத்துக்கும் மதராஸுக்கும் இடையே III-வது கிளாஸ்

இரண்டு கால் வருடத்திய கட்டணம் ...	ரூ.	18	8	0
அரை வருடத்திய கட்டணம் ...	ரூ.	14	12	0
லாபம்		3	12	0
நான்கு கால் வருடத்திய கட்டணம் ...	ரூ.	37	0	0
வருடத்திய கட்டணம் ...	ரூ.	25	13	0
லாபம்		11	3	0

எல்லா ஸ்டேஷன்களுக்கு மத்தியிலும் இதைப்போன்ற லாபகரமான டிக்கட்டுகள் கொடுக்கப்படும்.

எம். எஸ். எம்.

தொகுதி 14, பகுதி 11] [நவம்பர், 1937.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கியமாக்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர்:

டாக்டர், யூ. ராம ராவ், எம்.எல்.ஸி., யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.

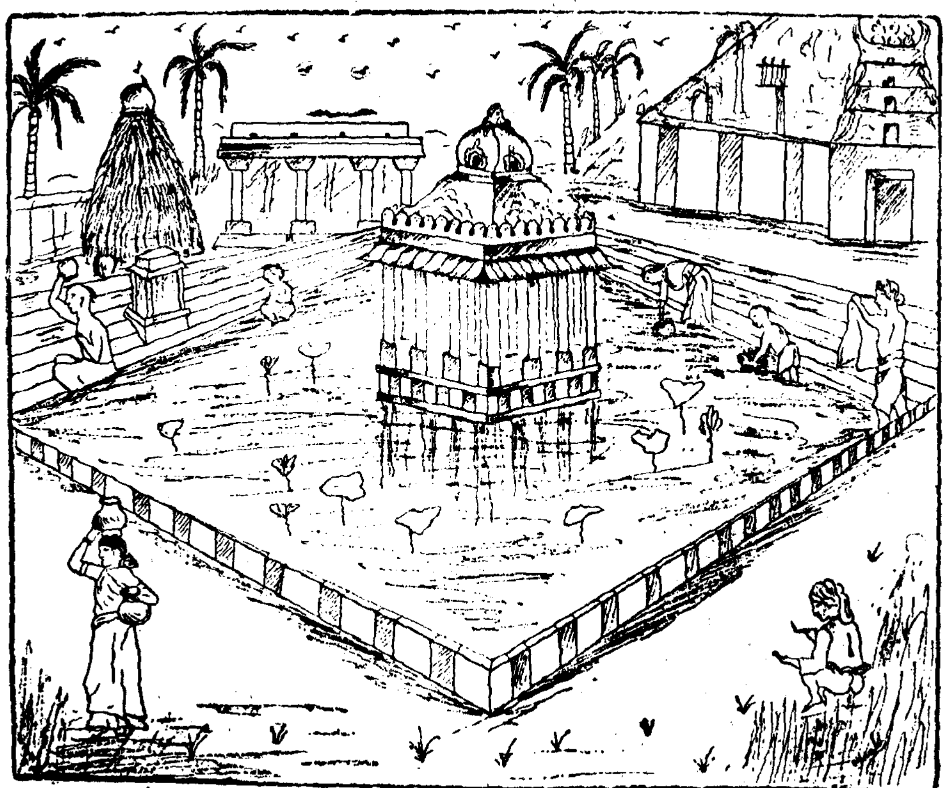
பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

கிராம முன்னேற்றம்.

இப்போது இந்தியா முழுதிலும் கிராம முன்னேற்றத்தைக் குறித்த பிரச்சனை மும்மரமாக இருந்துகொண்டிருக்கிறது. "**கிராம முன்னேற்றம்**" என்கிற பதத்திற்கு, கிராமத்தில் வசிக்கும் ஜனங்களின் ஆரோக்கியம், சம்ரக்ஷணை, அபிவிருத்தி முதலியவற்றிற்கு அனுகூலமாயுள்ள எல்லா நடவடிக்கைகளும் என்றர்த்தம். இந்த நடவடிக்கைகளை மூன்று தலையங்கங்களின் கீழ்ப்பிரிக்கலாம். அவையாவன: ஜனசமூகம், பொருளாதாரம், ஆரோக்கியம். இங்கு முக்கியமாய் நமக்குச் சம்பந்தமான விஷயம் ஆரோக்கியமே. இந்திய சர்க்காரில் மாஜி பப்ளிக் ஹெல்த் கமிஷனராயிருந்த எ. ஜெ. எச். ரசல், ஐ.எம்.எஸ். என்பவர், தாம் எழுதிய வருஷாந்தர ரிபோர்ட்டுகள் ஒன்றில் பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார். "இந்தியாவில் புது அரசியல்—அதாவது பிடரல், மாகாண ராஜாங்கங்கள்—ஸ்தாபிதமானவுடனே அந்த சர்க்காரார் இந்திய ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்தையும், சம்ரக்ஷணையையும்பற்றி கவனிக்கவேண்டி வரும்" என்பதாம். நமது இராஜதானியில் காங்கிரஸ் மந்திரிகள, கிராம சுகாதாரத்தின் ஆவசியகத்தைக் கண்டறிந்து, இந்தப் பெருத்த பிரச்சனையைத் தீர்க்கத்தக்க முயற்சிகள் எடுத்துக்கொண்டிருப்பதைக்காண நமக்கு மிக்க சந்தோஷத்தையளிக்கிறது. மதுவிலக்கில் எல்லா நன்மைகளும் அடங்கியிருக்கிறது. அதை சேலத்தில் ஏற்படுத்தியதும், இன்னும் இரண்டு மூன்று வருஷங்களுக்குள் இந்த இராஜதானி முழுதிலும் அதை ஏற்படுத்தக் கங்கணம் கட்டிக்கொண்டிருப்பதையும் பார்த்தால், அது ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் சம்பத்தையுமளித்து அவர்களுடைய நடத்தையையும் விருத்தி செய்யும் என்பதில் ஐயமில்லை. இப்போது கிராமங்களில் குடி ஜலம் அவசியம் என்பதை பொது ஆரோக்கிய மந்திரியாகிய கனம் டாக்டர் டி. எஸ். எஸ். ராஜன் என்பவர் கண்டறிந்து, இவ்வருஷத்திய வரவு செலவு திட்டத்தில் அதற்கு வேண்டிய பணத்தைத் திட்டம் செய்திருக்கிறார். பொது ஆரோக்கிய இலாகாதாரரின் ஏற்பாட்டின்படி, ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலுள்ள ஒவ்வொரு தாலூகாவிலும் எந்தக் கிராமத்தில் குடிப்பதற்கு ஜலம் கிடைக்காமல் அரிதாகவிருக்கிறதோ, எந்தக் கிராமத்தில் ஜனங்கள் வெகுதூரம் சென்று குடிப்பதற்காக ஜலம் கொண்டு

வருகிறார்களோ, அந்தக் கிராமத்தில் கிணறுகள் எடுத்து ஜலாதாரம் ஏற்படுத்திக்கொடுக்கப்படும். இந்தக் கிணறுகளுக்கு, அவை சாதாரண கிணறுகளாயிருந்தாலும், குழிக்கிணறுகளாயிருந்தாலும், ஒரு பம்ப் வைக்கப்படும். இக்கிணறுகளைப் பின்னிட்டுப் பாதுகாப்பது ரெவின்யூ இலாகாதாருடைய பொறுப்பு. இதைக் கிராம மணியக்காரரைக்கொண்டு நடத்தவேண்டியது. அவரிடம் இந்தப் பம்பின் விடுதிப் பாகங்கள் கொடுத்து வைக்கப்படும். பம்பைப் பாதுகாப்பதற்கும், ரிப்பேர் செய்வதற்கும் கிராமக் கருமான் ஒத்தாசை செய்யவேண்டும். இந்தக் கருமானுக்கு இதுவிஷயமாகக் கொஞ்சம் பயிற்சி கொடுக்கப்படும். இது சரியான முறை. முன்னமே குளங்களும் கிணறுகளும் உள்ள கிராமங்களில் குளங்களைத் தூர்ஸ்து செய்து, ஆழமாகத் தோண்டி, குடிப்பதற்காக என்று அவைகளைப் பிரத்தியேகப்படுத்தி வைக்கவேண்டும். அக்குளங்களுக்கு ஜலம் வருவாயை அசுத்தம் செய்யவொட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கிணறுகள் மட்டும் இருந்தால், அவைகளுக்கும் பம்ப் வைக்க வேண்டும். இந்த ஜலாதாரங்களைப் பாதுகாப்பதற்காக முன்காலத்தில் ஏற்படுத்தியிருந்தபடி காவல்காரர்களை நியமிக்க வேண்டும். கிராமத்தலையாரிகளுக்கு வருஷத்தில் பெரும்பாலும் அதிக வேலையில்லையாதலால், அவர்களை மாற்றிமாற்றி குளங்களுக்கு காவல் இருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். அதனால் இராஜாங்கத்திற்கு அதிகப் பணச்செலவிராது. நமது சட்ட சபைக்குக் கொண்டுவரப்போகிற பொது ஆரோக்கிய சட்டத்தில், கிராமங்



குடிப்பதற்கு அபாயகரமான ஜலம்.—கண்டபடி குளிப்பதற்கும், குடிப்பதற்கும், தோய்ப்பதற்கும் உபயோகப்படுத்தும்படியான ஒரு குளம்.

களில் ஜலாதாரத்தை அசுத்தம் செய்பவர்களுக்கு சிக்ஷை விதிக்கப்படவேண்டும். கிராமங்களுக்கும் பட்டணங்களுக்கும் அநேக விஷயங்களில் வித்தியாஸங்கள் இருப்பதால், இவ்விரண்டிற்கும் தனித்தனி சட்டம் பிறப்பிக்கப்பட வேண்டுமென்பது நமது கோரிக்கை.

இதற்கு அடுத்தபடி வைத்திய சிகிச்சை. இப்போதுள்ள கிராம வைத்திய சிகிச்சை ஏற்பாட்டை ஜனங்களுக்குத் தக்கபடி விஸ்தரிக்க வேண்டுமென்று கனம் ஆரோக்கிய மந்திரி தெரிவித்திருக்கிறார். இதுவிஷயமாக, நாம் நமது "ஆன்டிஸெப்டிக்" என்னும் வைத்தியப் பத்திரிகையில் (வால்யூம் 34, நெ. 9) பின் சொல்லிய யோசனையைச் சொல்லியிருக்கிறோம். அதாவது: "கிராம வைத்திய ஏற்பாட்டைச் சீக்கிரத்தில் எங்கும் பரவச்செய்ய வேண்டும். இது ஆயிரக்கணக்கில் வேலையில்லாமல் திண்டாடும் வைத்தியர்களுக்குமட்டுமன்றி, கிராமாந்தரங்களில் யாதொரு சிகிச்சையுமின்றி நோயால் வருந்தி இறக்கும் கோடிக்கணக்கான ஜனங்களுக்கும் உபயோகமாகவிருக்கும். 20 அல்லது 25 கிராமங்கள் சேர்ந்த ஒரு வட்டத்திற்கு ஒரு வைத்தியனை நியமிக்க வேண்டுமென்றும், அவருக்கு உதவியாக, ஒரு கம்பவுண்டர், ஒரு அம்மை குத்துவோர், ஒரு தாதி ஆகிய இவர்களையும் நியமிக்க வேண்டுமென்றும் நாம் அபிப்பிராயப்படுகிறோம். அந்த வைத்தியர் ஏழைகளுக்கு இலவசமாய் வைத்தியம் செய்யவேண்டும். காலை வேளைகளில் கஸ்பாவில் தம் வைத்தியசாலையில் வேலை பார்த்துவிட்டு, பகலில் இதர கிராமங்களில் சுற்றவேண்டும். அதாவது, அவர் தமது கிராமங்களைச்சுற்றிப் பார்வையிடும் வைத்தியராகவிருக்கவேண்டும். இவருடைய வட்டத்தில் சம்பந்தப்பட்ட கிராமங்கள் ஐந்து மைல் சுற்றளவுக்குள்ளாகவே இருக்கக்கூடுமாதலால், தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று கிராமங்களைப் பார்வையிட்டு, இரவில் கஸ்பாவிற்குத் திரும்பி வந்துவிடலாம். இதை அவர் சுலபமாயும், சுகமாயும், சீக்கிரமாயும் செய்யும்பொருட்டு, மாதம் ஒன்றுக்கு ரூ. 5 விகிதம் ஸைகில் அலவென்ஸ் கொடுத்தால் உதவியாயிருக்கும். அக்கிராமங்களின் சுகாதாரத்திற்கும், கொள்ளை நோய்கள் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் அவர் ஜவாப்தாரியாவார். இத்தொழில் அவருக்கு ஏற்கனவே உண்டு. அதை விடாமல் செய்துவந்தால் அனுகூலமாயிருக்கும்". இப்போது கவர்ன்மெண்டார் விட்ட அறிக்கையின்படி, நமது யோசனையை அவர்கள் அங்கீகரித்திருப்பதாகத் தெரிகிறது. அதன் பிரகாரம், 'கிராம வைத்தியர்களின் தொழில்களில் சுகாதாரம், பொது ஆரோக்கியம், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் வைத்தியப் பரீக்ஷை' இவைகள் அடங்கியிருக்கின்றன. கிராம வைத்தியரின் வட்டம் 20 அல்லது 25 கிராமங்களுக்கு மேற்படாதிருந்தால், அவர் தம் வேலையைச் சரிவரச் செய்யலாம்.

ஒரு காலத்தில் நமது ராஜதானியில் சொஸ்தமுறை, தடைமுறை ஆகிய இரண்டு வைத்தியப் பிரிவுகளும் டிஸ்டிரிக்டு மெடிகல் ஆபீஸர் என்னும் ஒரே உத்தியோகஸ்தரிடம் ஒப்புவிக்கப்பட்டிருந்தது. இந்த 20-ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் இந்த டிஸ்டிரிக்டு மெடிகல் ஆபீஸருக்கு, டிஸ்டிரிக்டு மெடிகல் அண்டு ஸானிடெரி ஆபீஸர் என்று பெயர். இவர் வைத்திய விஷயங்களில் சர்ஜன் ஜெனராலுக்கு ஜவாப்தாரி. சுகாதார விஷயங்களில் ஸானிடெரி கமிஷனருக்கு ஜவாப்தாரி. பிறகு இந்த உத்தியோகத்தைப் பிரிக்க வேண்டுமென்கிற யோசனை உண்டாயிற்று.

பிறகு, நூதனமாய் ஆரோக்கிய இலாகா ஒன்று ஏற்படுத்தப்பட்டது. அதற்கு டைரெக்டர் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த் என்பவர் தலைமை ஆபீஸர். அவர் கீழ் டிஸ்டிரிக்டு ஹெல்த் ஆபீஸர்களும், ஹெல்த் இன்ஸ்பெக்டர்களும் நியமிக்கப்பட்டனர். இப்போது பழைய ஸ்திதிக்கே திரும்பிப் போகவேண்டி இருக்கிறது. வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்களின் அபிப்பிராயப்படி கிராமாந்தரங்களில் சொஸ்

தம் செய்யும் தொழிலையும், தடைமுறைத் தொழிலையும் பிரிப்பது அயுக்தம் என்று ஏற்படுகிறது. வெகுதூரத்திலுள்ள கிழக்குப் பிரதேசங்களின் கிராம சுகாதாரத்தைக்குறித்து விசாரித்து ரிபோர்ட் செய்யும்படி, லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் ஹெல்த் ஆர்கனிஜேஷனால் நியமிக்கப்பட்ட ஒரு பிரத்தியேகக் கமிட்டியார், 1933-ம் வருஷம், மார்ச்சு மாதம் வெளியான ஹெல்த் ஆர்கனிஜேஷன் குவார்டர்லி புலடின், வால்யும் 2, நெம்பர் 1-ல் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்கள். அதாவது: "கமிட்டியில் சேர்ந்துள்ள அங்கத்தினர்களுடைய அனுபவப்படி இப்போது குறிப்பிட்டிருக்கிற தேசங்கள் பெரும்பாலினும் கிராமாந்தரங்களில் சொஸ்த முறையையும், தடைமுறையையும் பிரிப்பது அயுக்தம் என்று ஏற்படுகிறது. இப்பிரிவினையை பட்டணங்களில் செய்வதும், செய்துகொண்டு வருவதும் ஒப்புக்கொள்ளத்தக்கதாயிருந்தாலும், கிராமாந்தரங்களில் ஆரோக்கிய அதிகாரியே நோயைச் சொஸ்தம் செய்யக்கூடிய வைத்தியராயிருந்து, அவரால் நோயாளிக்கு ஏற்பட்டுள்ள நன்மையைச் சாதுரியமாய் எடுத்துக்காட்டினால், அதன் மூலமாய் அவர் பேரில் நம்பிக்கை உண்டாகும். இதைக் கமிட்டியில் யாவரும் ஏகமனதாய் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். வைத்தியரால் சொஸ்தம் செய்யப்பட்ட ஒரு நோயாளியைக்கொண்டு மற்ற ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியப் பிரசாரம் நடத்த முடியும். மேலும், வைத்தியம் செய்யும்போது, வாய் மூலமாக ஆரோக்கியப் பிரசாரம் நடத்துவதற்கு ஹேது உண்டாகும். வைத்திய இலாகாவில் உள்ள உத்தியோகஸ்தர்கள் யாவரும் நோயாளியுடனும், கிராமத்தாருடனும் கலக்கும்போது எளிய நடையில் ஆரம்ப சுகாதாரத்தை அவர்களுக்குப் போதிக்கவேண்டியதவசியம் என்பதை வைத்தியருக்குவற்புறுத்த வேண்டுமென்று கமிட்டியாரால் கருதப்படுகிறது. * ஒரு பிரதிநிதி சொன்னபடி, 'வைத்தியம் செய்கிறவருக்கு ஆரோக்கிய விஷயத்தில் போதனை கொஞ்சம் அதிகமாகவேண்டும். சுகாதார இன்ஸ்பெக்டருக்கு வைத்தியத்தில் போதனை கொஞ்சம் அதிகம் வேண்டும்'. ஆனதுபற்றி, கிராம வைத்தியர்கள் கையில் கிராமாந்தரங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்தையும் ஆயுளையும் ஒப்புவிக்குமுன்னர், அவர்களுக்குச் சுகாதாரத்தில் தக்க தேர்ச்சி கொடுப்பது அவசியம்.

(இன்னும் வரும்.)

ஒரு பிராணி தான் சிரிக்கவும் அழவும் கூடும்; அது மனிதன். ஏனெனில், அந்த ஒரு பிராணிக்குத்தான் விஷயங்கள் "எவ்வாறிருக்கின்றன? எவ்வாறிருக்கவேண்டும்?" என்கிற வித்தியாஸம் தெரியும்.—ஹாஜ்லிட்.

* * * *

ஒருவன் தன் பணத்தை மூளையில் கொட்டி வைத்தால், அதை ஒருவரும் அபகரித்துக்கொண்டுபோக முடியாது. அறிவில் பணத்தைப் போட்டுவைத்தால், அது நல்ல வட்டி கொடுக்கும்.—பென்ஜமின் ப்ராங்க்லின்.

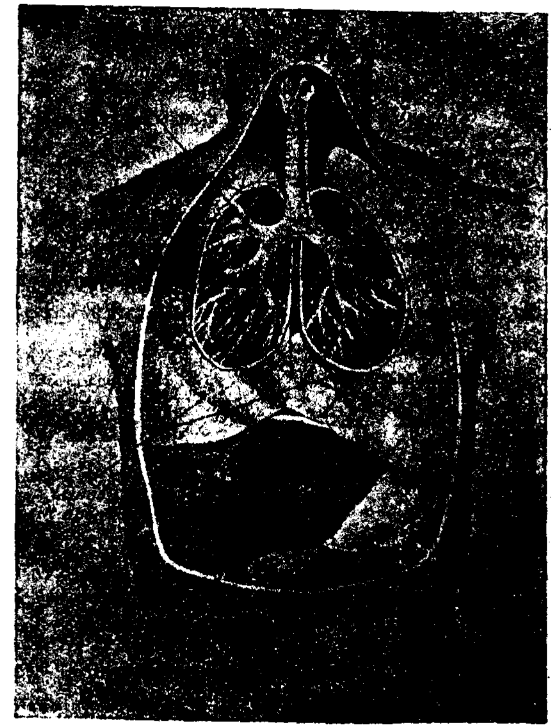
தேக பலம்

(ஆரோக்கிய தீபிகை, 1937ஆ அக்டோபர் மாத இதழ், 198-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி.)

காகேந்திரநாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., லெப்டி., ஐ.எம்.எஸ்., (ரிடயர்டு), சின்ஸுரா, ஹூக்லி.

கழுத்து.

கழுத்தானது தலையையும், தேகத்தின் பெரும்பாகமாகிய உடலையும் ஒன்று சேர்க்கிறது. தேகத்தின் பொது அமைப்புக்குத் தக்கபடி கழுத்தின் உருவமும் இருக்கவேண்டும். அதாவது, அது அதிக நீளமாகவும் இருக்கக்கூடாது; அதிகக் குட்டையாகவும் இருக்கக்கூடாது. சாதாரணமாய் மெலிந்த தேகம் உள்ளவர்களுக்கு கழுத்து நீளமாயிருக்கும்; கொழுத்த ஜனங்களுக்குக் குட்டையாக இருக்கும். கழுத்தின் முன் பக்கத்தில் சுவாஸக்குழாயும், அன்னக்குழாயும் இருக்கின்றன. இவை, தலைப் பக்கத்திலிருந்து மார்புப்பக்கமாகப்போகின்றன. அன்னக்குழாயானது சுவாஸக் குழாய்க்குப் பின்பக்கமாகவிருக்கிறது. பெரிய இரத்தக்குழாய்களும் நரம்புகளும் அவற்றின்பக்கமாக ஓடுகின்றன. இவை கனத்த சதைக்கட்டுகளால் மூடப்பட்டு, அவற்றால் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. இதற்குப் பின்னால் முதுகெலும்பின் முதற்பாகமிருக்கிறது. இதற்குக் கண்ட எலும்பு என்று பெயர். இந்தக் கண்ட எலும்பானது தேகத்தின் மேலே தலையைச் சுமக்கிறது. அதற்குள், மூளையின் ஒரு பாகம் இருக்கிறது. இதற்கு முள்ளந்தண்டுக்கொடி என்று பெயர்.



சுவாஸக்குழாய் அல்லது ட்ரகியாவுள்ள கழுத்து. இந்தக் குழாய் நுரையீரல்களுக்குள் செல்லுகிறது.

கழுத்திலுள்ள முள்ளந்தண்டுக்கொடியில் தேகத்திலுள்ள ஜீவாதாரமான உறுப்புக்களின் மூலாதாரங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. இவை தேகத்தில் சுவாஸ உறுப்புக்களையும் இரத்தச்சுழற்சியையும் ஒழுங்குபடுத்துகின்றன. இந்த மூலாதாரங்கள் மின்சார பவர் ஹவுஸைப்போன்றவை. இவை தேகத்தை அடக்கி ஆளுகின்றன. மூளையிலுள்ள இந்த மூலாதாரங்களில் தாம் வாஸ்தவத்தில் உயிர்நிலை இருக்கின்றன. இதற்கு ஏதாகிலும் கெடுதி நேர்ந்தால், உதாரணமாக, இந்தப் பாகத்தில் எலும்புடைப்பு நேர்ந்தால், உடனே மரணம் நேரிடும். சுவாஸக்குழாய்மேலாவது, அல்லது அதன் பக்கங்களில் ஓடும் இரத்தக்குழாய்கள்மேலாவது ஆழமாக அறுத்தல், இறுக்கிக் கட்டுதல் முதலிய கொடிய ஆபத்துக்கள் நேர்ந்தால், உடனே மரணம் சம்பவிக்கும்.

A

தேகத்தின் ஒரு முக்கியமான உறுப்பு, தொண்டை என்று சொல்லப்பட்ட கழுத்தின் மேல்பாகத்திலும் முன்பாகத்திலும் இருக்கிறது. இந்த உறுப்புக்கு தைராய்டு கோளம் என்று பெயர். இது ஒரு சிறிய உறுப்பு. உருவத்தில் கொஞ்சம் வட்ட வடிவமாக இருக்கும். இந்தக் கோளம் சாதாரணமாய் இரண்டு பிரிவுகளை உடையது. இப்பிரிவுகள் கழுத்தின் பக்கங்களில் இருக்கும். இவை, மத்தியில் ஒரு குறுகலான கட்டினால் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும்.

இந்தத் தைராய்டு கோளமானது, முக்கியமாய் சிறுவர்களின் தேகம் மனது இவற்றின் போஷணையை ஒழுங்குபடுத்தும். மேலும், ஸ்திரீகள் மாதவிடாயாயிருக்கும்போதும், கர்ப்பமாயிருக்கும் போதும், அவர்களின் மர்ம ஸ்தானத்தின் போஷணையையும் ஒழுங்குபடுத்தும். இந்தக் கோளத்தில் உற்பத்தியாகும் ஒரு நீரானது இரத்தத்துடன் கலந்து தேகத்தின் எல்லாப்பாகங்களுக்கும் கொண்டு போகப்படுகிறதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆரோக்கியமாயிருக்கும்போது, இந்தக் கோளமானது சர்மத்தின்கீழ் கண்ணுக்குப் புலப்படாமல் பதுங்கிக்கிடக்கும். ஆனால், அது நோய்ப்பட்டால் அது பெரிதாகி கழுத்தின்பக்கங்களில்பெருத்த கட்டிகளாகத் தெரியும். இந்த வியாதிக்கு காய்டர் என்று பெயர். அது ஆரம்ப முதற்கொண்டே மெலிந்து போகும்; அல்லது அடியோடே இல்லாமலே இருக்கும். அப்போது தேகத்திலும் மனதிலும் விசேஷமான மாறுதல்கள் உண்டாகும். இந்த மாறுதல்களையும் இந்த நிலைமைகளையும், தடுப்பதையும் சொஸ்தம் செய்வதையும் குறித்து இங்கு சுருக்கமாய்ச் சொல்லுவோம். இந்தக்கோளம் வளராமற்போனாலும், ஒரு சிறுவனிடம் சிறியதாகவும் மெலிந்தும் இருந்தாலும், அச்சிறுவனுடைய தேகமும் மனமும் வளராது. இந்த நிலைமைக்குக் கிரிடின் அல்லது இடியட் என்று பெயா. அக்குழந்தை குட்டையனாய் மந்தபுத்தியுடையவனாயிருப்பான்.

இம்மாதிரியான குழந்தையைப்பற்றி, 'தலை, முகம்' என்கிற தலையங்கத்தின் கீழ் முன்னமே விவரித்திருக்கிறோம். நன்றாய் வளர்ந்த ஸ்திரீ புருஷர்களிடம் கூட, இந்தக்கோளம் தன் தொழிலைச் சரிவர நடத்தாவிட்டாலும், நோய்வாய்ப்பட்டாலும், அவர்களுடைய தோற்றத்தில் பெருத்த மாறுதல் ஏற்படுகிறது. அதாவது, தேகம் பெருத்துப்போகிறது. சர்மம் முறமுறவென்று தடித்துப்போகிறது. மயிர் உதிர்ந்துபோய் மெல்லியதாய் விடுகிறது. முகத்திலும் மாறுதல் உண்டாய்விடுகிறது. உதடுகள் தடித்துப் போகின்றன. நெற்றியில் உள்ள மடிப்புகள் மறைந்துபோகின்றன. மூக்கு தடித்துப்போகிறது. வாய் அகன்று விடுகிறது. இந்த ஜனங்கள் அதிகக்கோபமுள்ளவர்களாகிறார்கள். மனம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்த் துர்ப்பலமடைந்து கடைசியில் பைத்தியத்தில் கொண்டுவிட்டுவிடும். இந்த நிலைமைக்கு 'மிக்ஸ் ஒடிமாடஸ்' என்று பெயர். வரவர வாழ்நாள் துக்ககரமாய் பிரயோஜனமற்றதாய் விடும். ஆனால், இப்போது செய்திருக்கப்பட்ட வைத்திய ஆராய்ச்சினால், இதற்கு ஒரு சிகிச்சை ஏற்பட்டு, அதனால் இந்த விசனகரமான நிலைமை மாறி, பழைய ஆரோக்கியமான நிலைமை உண்டாகும். சில பிராணிகளில் உள்ள இதே கோளங்களை எடுத்து அவற்றைக்கொண்டு தயாரித்த மருந்தை வாய் வழியாகச் சாப்பிட்டாலும், அல்லது குரங்குகள் முதலிய ஆரோக்கியமுள்ள பிராணிகளிலிருந்து இந்தக் கோளங்களை எடுத்து சஸ்திர சிகிச்சை மூலமாய் அவைகளை இந் நோயாளிகளின் கழுத்துக்களில் புதைத்தாலும், கொஞ்ச காலத்திற்கெல்லாம் தேகம் சொஸ்தமடைகிறது. இந்தக் கோளங்களின் சத்துக்களைச் சாப்பிட்டாலும்பிரயோஜனமுண்டு. சொஸ்தமாகாது என்று கைவிடப்பட்ட அநேக கேசுகள் கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம் பழைய ஆரோக்கிய ஸ்திதியையும் வலுவையும் திரும்பப்பெற்றன. நான் மேலே சொல்லியபடி இந்தக் கோளம் பெருத்து கட்டிமாதிரி கிளம்பி வெளியே தெரியும் கேசு

களில் அது விஷப்பட்ட ஜலத்தைக் குடிப்பதினால் உண்டாகிறதென்று கருதப்படுகிறது. இது மலையைச்சார்ந்த இடங்களில் அதிகமாகக் காணப்படும். இந்த வியாதி பூலோக முழுதிலும் பரவியிருக்கிறது. இங்கிலாந்து, ஜர்மனி, ஸ்விட்ஜர்லெண்ட் முதலிய நாடுகளில் இந்த வியாதி உண்டு. இந்தியாவில், காஷ்மீரத்திலும், இமயமலைப்பிரதேசங்களிலும் அதிகமாக வியாபித்திருக்கிறது. கடற்கரையோரமாயுள்ள பிரதேசங்களில் இது அரிது. இந்த வியாதி வியாபித்துள்ள இடங்களில் ஜலத்தில் சுண்ணாம்பு அதிகமாயும், ஐயோடீன் கம்மியாயும் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், அந்த ஜலத்தைக்கொதிக்க வைத்துக் குடித்தால், இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். இதனால் அந்த ஜலத்தில் ஏதோ சில விஷக்கிருமிகள் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. இந்தக் காய்டர் என்னும் வியாதிக்கு ஐயோடீன் அல்லது அது கலந்த மருந்துகள் கொஞ்சநாளைக்குச் சாப்பிட்டால், அது குறைந்து போகும். காய்டரில் இன்னொரு விதமுண்டு. இது முக்கியமாய் ஸ்திரீகளிடம் காணப்படும். இதற்கு எக்ஸ்-ஆப்தல்மிக் காய்டர் என்று பெயர். இதில் காய்டருடன் கண்களும் பிதுங்கி வருகின்றன. இருதயத்தில் கொஞ்சம் வலி உண்டாகிறது. இதற்குக் காரணம், இந்தத் தைராய்டு கோளம் அளவுக்கு மிஞ்சி வேலை செய்வதேயாம். இதற்கு வைத்திய சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

ஆரோக்கியத்திற்கான உடை

ஜி. இராமன் பிள்ளை, எம்.பி., பி.எச்.பி., (எடின்.),
திருவனந்தபுரம்.

ஆடையினால் ஒரு மனிதன் பெரிய மனிதனாகக் கருதப்பட்ட காலம் ஒரு காலம். முக்கியமாய் அழகுக்கும் டம்பத்துக்கும் மத்தியகாலத்தார் உடுத்திக்கொண்ட ஆடையின்மேல் இப்போது வெறுப்பு ஏற்பட்டதென்றால், அது ஒரு நல்ல அடையாளம். ஆடை விஷயத்தில் கடைசியாக, சொகுஸின் கொடுமை தீர்ந்து சுகாதாரத்தின் ஆளுகைக்கு வழி ஏற்பட்டது. டம்பத்திற்காக உடை உடுத்திக்கொண்டு ஜனங்கள் மெச்சப் புறப்படும் வீணர்கள் ஒருபக்கம், உடையே உடுக்காமல் அம்மணமாய்க் கூடி விளையாடும் கூட்டத்தார் ஒருபக்கம்; இவர்கள் இருவரும் அடக்கமின்றி மீறி நடப்பவர்களாவார். இவர்களுடைய நடத்தையே இப்போதுள்ள எதிர்தாக்குக்கு ஹேதுவென்று சொல்லவேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சி அலங்காரம் செய்வதைப் பார்த்தபிறகு சிங்காரசாஸ்திரம் அம்மணத்தின் அழகை மறுபடியும் கண்டு களிக்க வேண்டுமென்று அவாப்படுகிறதோ என்னவோ! பூலோகத்திலுள்ள மதங்கள் தம் தம் குருக்கள்மார்களுக்கு விதம் விதமான ஆடைகளை அணியக் கட்டளையிட்டிருக்கின்றன. இவை, போப்பின் ஆடை முதல், ஒரு யோகியின் கௌபீனத்து ஆடை வரையில் விஸ்தரித்திருக்கும். அரசியலிலும், இந்தவிதமான ஆடை உடுக்க வேண்டுமென்கிற திட்டம் இப்போது ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, கருப்போ, நீலமோ, சிகப்போ, பழுப்போ நிறமுள்ள ஷர்ட்டுகள் அல்லது வெறும் கதர் உடை. இப்போது ஏற்பட்ட ஒரு அதிசயம் யாதெனில், இராஜாங்க சபைகளில், பழைய ஆடம்பரமான ஆடைகளெல்லாம் மாறி, இந்தியக் கிராமங்களில் நெய்யப்பட்ட கதர் ஆடைகளைக் காண்பதேயாம். தொழில், ஜாதி, மதம், வழக்கம் இவை யாவும் அதில் சம்பந்தப்பட்டவர்களின் அந்தஸ்துக்குத் தக்கபடியோ, அல்லது சௌகரியத்திற்குத் தக்கபடியோ, ஆடையை விதித்திருக்கின்றன. இதன் மத்தியில், நமது ஆடைக்கு ஆரோக்கியம் அடிப்படையாக இருக்கவேண்டும். ஜனசமூக [illegible]

யையே மேற்பூண்ட இக்காலத்தில், ஆரோக்கியத்திற்கே ஆடையையும், உள் ஆடையையும் உடுக்கவேண்டுமென்பது நோக்கம். ஏனெனில், முன்காலத்தில் அதிகமான உடை உடுத்து, இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய சூரியவெளிச்சம் தேகத்தில் படவொட்டாமல் தடுத்ததற்கு, இப்போது ஐரோப்பா கண்டமானது, செயற்கை வெளிச்சமாகிய வயலெட் கிரணத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு அதிகப் பணம் செலவழித்து தண்டம் இறுக்கிறது. இந்த வயலெட், சூரிய கிரணத்திற்கு அடுத்தபடிதான். முதல்தரமான சூரியவெளிச்சம், சூரியோதயம் முதல் சூரிய அஸ்தமனம் வரையில் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது.

நாம் எந்த லாடிடியூடில், அல்லது எந்த ஆல்டிடியூடில் வசிக்கிறோமோ, அதற்குத் தக்கபடி உடை தரிக்கவேண்டும். எஸ்கிமோ, ஈக்வேடரில் வசிப்பவனைக்காட்டிலும் வேறு விதமான உடை உடுக்கவேண்டியதவசியம். ஆகிலும், ஈக்வேடரில் வசிப்பவன் அனுவசியமாய் மேனாட்டாரின் உடைமாதிரி உடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டான். மேலும், ஒரேமாதிரியான சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் காலபேதத்திற்குத் தக்கபடி நாம் உடை உடுக்கவேண்டியதவசியம். பஞ்சாங்கங்களில் சொல்லியிருக்கும் காலபேதங்களைக் கவனிக்கக்கூடாது. உடையை உடுப்பதன் நோக்கம் லக்ஷணத்திற்காகமட்டுமன்றி, தேகத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகவும் இருக்கவேண்டும். ஆரோக்கிய விஷயத்தில் ஆடம்பரம் நுழையும்படி விடக்கூடாது. உஷ்ணம், குளிர், ஈரம் இவைகளினின்றும் நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவும், கொசுக்கள், சிரங்கு முட்டைகள், (பஸ்ஸுக்களிலும், பள்ளிக்கூடங்களிலும் இவைகள் கிடைக்கும்.) இவைகள் நம்மைத் தாக்காமல் இருக்கவும், நாம் உடை உடுத்திக்கொள்ளவேண்டும். தேகத்தைத் திறந்துவைத்து அதன் மேல் சூரியகிரணம் படும்படி விடுவதனால் ஏற்படும் பலன்களை ஜனங்கள் இன்னும் பூரணமாய்த் தெரிந்துகொள்ளவில்லை.

இந்த சூரிய ஸ்நானத்தினால் தேகத்தில் உள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் திரட்டப்படுகின்றன. சாயங்கால சூரியன் குழந்தைகள் வளருவதற்கு மிகவும் உபயோகமானது. இது இருமல் முதலிய வியாதிகள் வரவொட்டாமல் அவைகளை வலுவு செய்கின்றது.

இம்மாதிரி பாதுகாப்பு தவிர, உடையின் முக்கிய ஆரோக்கியக்கொள்கை யாதெனில், தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை எப்போதும் இடைவிடாமல் நார்மல் அதாவது, 98.4 டிக்ரீயில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதேயாம். இந்திய சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் இந்த உஷ்ணக்கிரம் 120° முதல் 60° வரையில் மாறிக்கொண்டேயிருக்கும். சூரியனுடைய அதிகாரத்தினாலே காற்றின் உஷ்ணக்கிரம் எப்போதும் மாறிக்கொண்டிருக்கும். தேகத்தில் ரஸாயன மாறுதல்களினாலே உஷ்ணம் அதிகமாகி, அதனால் உஷ்ணக்கிரமும் அதிகமாகும். இதற்கு உதாரணம் சதைக்குக் கஷ்டமான வேலை கொடுத்தல். தேகத்தினுள்ளே உண்டாகும் அதிகப்படியான உஷ்ணத்தைஉடனேவெளிப்படுத்தி, தேகத்தை நார்மல் உஷ்ணக்கிரமாகிய 98.4 டிக்ரீக்குக் கொண்டுவாராத பக்ஷத்தில் உயிருக்கே மோசம் வரும். ஜுரம் கண்டிருக்கும்போது, டாக்டர்கள் உடனே நோயாளிக்கு ஆவியாக மாறும்படியான ஸ்நானங்களையும் மருந்துகளையும் கொடுத்து, அதனால் வெயர்வை விடும்படிச்செய்து, அதிக உஷ்ணக்கிரத்தைக் குறைக்க அவசரப்படுவார்கள். நமது அதிர்ஷ்ட வசத்தினால் வெளிக்காற்றில் உள்ள சுற்றுப்புறம் யாவும் நமது தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தைக்காட்டிலும் குறைவாகவே இருக்கிறது. அதற்கு நமது தேகத்தை வெளிப்படுத்தினோமானால், அதிலுள்ள உஷ்ணத்தை அது ஆகர்ஷித்துக்கொள்ளுகிறது. ஒரு தொழிற்சாலையில் எஞ்சின் அறையிலுள்ள உஷ்ணத்தைக் காற்றுவாடைகள் அடித்துக்கொண்டுபோய், வெளிக்காற்றுடன் கலக்கச் செய்கிறது. அந்தத் தொழிற்சாலையிலுள்ள தொழிலாளிகள் அங்குள்ள

வெப்பத்திலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். அதேமாதிரியாக, நமது தேகத்தினுள்ளே இருக்கும் அதிகப்படியான உஷ்ணமானது தேகமுழுதிலும் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இரத்தத்தினால் ஒன்று சேர்க்கப்பட்டு, நமது சர்மத்திலுள்ள சிறு தொண்டிகள் மூலமாக வெயர்வையாக வெளிவிடப்படுகிறது. வெயர்வை ஆவியாக மாறும்போது, சர்மத்திலுள்ள அதிகப்படியான உஷ்ணம் போய்விடுகிறது. நிர்வாணமான தேகத்தில் உண்டாவதுபோல சர்மம் அளவுக்கு மீறி, ஜில்லென்று போகக்கூடாது. கனத்த ஆடையை இறுக்கக்கட்டி, வெயர்வையை வெளிவரவொட்டாமல் தடுத்து, உஷ்ணத்தை வெளிப்படவொட்டாமல் அதிகப்படியான அந்த உஷ்ணத்தை தேகத்தினுள்ளேயே தங்கும்படி விடக்கூடாது. மொஹரம்பண்டிகையில் புலிவேஷம் போடுபவர்கள், தங்கள் சர்மங்களின் மேல் வர்ணம் பூசி, வெயர்வை வரும் சந்துகளை அடைத்து வைப்பதனால் உண்டாகும் அசௌகரியத்தைக்குறித்து அவர்களைக் கேட்டால் சொல்லுவார்கள். வளரும் குழந்தைகள் இறுகக்கட்டிய ஆடையினால் சாதாரணமாய் வருந்துவார்கள். ஏனெனில், லோபிகளாயுள்ள சில பெற்றோர் வளர்ச்சிக்குத் தக்கபடி உடையை மாற்றுகிறதில்லை. இன்னும் சிலர், கோடைகாலத்தில் ட்வீட் உபயோகிக்கிறார்கள். அவர்களுக்கும் அதேமாதிரியான அசௌகரியம் ஏற்படுகிறது. இந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் உள்ளேயிருக்கும் உஷ்ணம் எப்படி வெளியாகும்? சர்மத்தின் மேலேயுள்ள வெயர்வை எப்படி ஆவியாக மாறும்? கோடைகாலத்தில் தளர்த்தியான ஷர்ட்டும், நிஜாரும் உத்கிருஷ்டமானது. அதுவும் ஆகர்ஷிக்கும் சக்தியுள்ள பஞ்சினால் செய்யப்பட்டதாகவிருக்கவேண்டும். இங்கிலாந்தின் சட்டசபையில் லார்டு சான்ஸலர் போட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஆடையை இந்தியாவைப்போன்ற உஷ்ணப் பிரதேசத்துச் சட்டசபையில் தரிக்க முடியாது. இதுவுமன்றி, வெயர்வை சொட்டும்படியான ஒரு அறையில் தேகத்தைப் பாதி திறந்து வைத்து மின்சாரப் பங்காவின்கீழ் உட்கார்ந்திருந்தாலும் குளிர் எடுக்கும். இந்தியாவின் சீதோஷ்ணத்திற்கு நல்ல கதருக்கு ஈடு ஒன்றுமில்லை. ஆனால், புரட்சிக்கு இது ஒரு அடையாளம் என்கிற ஒரு தப்பபிப்பிராயத்தை ஒழித்து, அது ஒரு சிக்கனமான நல்ல உடை என்று மட்டும் கருதவேண்டும். வெயர்வையால் நனைந்த ஷர்ட்டுகள் யாவற்றையும் சர்மத்தில் குளிர்காணும்போது சீக்கிரத்தில் கழற்றி, வேறு உலர்ந்த ஆடையைத் தரிக்கவேண்டும். மாற்றுவதற்கு ஷர்ட்டு அருகில் இராத பக்ஷத்தில் உலர்ந்த மேலாடையையாவது போர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வியாயாமம் செய்யும்போது வெயர்வை உண்டானால், எப்படி தேகம் ஜில்லென்று போகுமோ, அதேமாதிரியாக, நெருக்கடியான அறையில் வெயர்வை தட்டினால் குளிர் எடுக்கும். விளையாடும்போது, அடியில் உடுத்திக்கொண்டிருக்கும் ஆடையின் மேலே ஒரு கம்பளி ஷர்ட்டைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். இந்தக் கம்பளி ஷர்ட்டானது பஞ்சுத்துணியைப்போல உடனே உஷணத்தை வெளிவிடாததனால் வியாயாமிகளுக்கு இதனால் அனுகூலம் உண்டு. இது ஜில்லென்று போவதைத் தாமதப்படுத்தும். பட்டு ஷர்ட்டுகள், ஆகர்ஷிக்க முடியாததால் சர்மத்திற்கு அடுத்தாற்போல் போட்டுக் கொண்டு, நனைந்துபோனால் ஜில்லென்று போய்விடும். இந்தக் குளிருக்குக் காரணம் உஷ்ணமான சர்மம் அதிக விரைவில் குளிர்ந்துபோவதே. இதனால் உஷ்ணக்கிரம் திடீரென்று மாறுகிறது. பலஹீனமுள்ளவர்கள் அதற்குத் தக்கபடி தேகத்தை உடனே ஒழுங்குபடுத்த முடிகிறதில்லை. மெலிந்த தேகிகளைப்போல் ஸ்தூல சரீரிகளுக்குக் குளிர் உண்டாகிறதில்லை. ஏனெனில், சர்மத்தின் மேலேயுள்ள கொழுப்பு அவர்களைப் பாதுகாக்கிறது. பலசாலிகளும், யுவர்களும் கிழவர்களைப் பார்த்துப் பரிகசிப்பதுபோல் இதையும் பரிகசிப்பர். ஆனால், இந்தியர்களின் சராசரி வயது 25 ஆகும். குளிரினால் ஜலதோஷம் உண்டாகும். அது

திரும்பத்திரும்ப வந்துகொண்டேயிருக்கும். கடைசியாக, அது க்ஷயத்தில் கொண்டுவந்து வைக்கும்.

தேகாப்பியாஸம் ஒருபக்கமிருக்க, உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் தளர்த்தியான உடை உடுத்தால், அது சர்மத்தின் உஷ்ணக்கிரம் திடீரென்று மாறுதல்களினால் ஏற்படும் பலன்களைத் தடுத்துப் பாதுகாக்கிறது. எவ்வாறெனில், சர்மத்திற்கும் உடைக்கும் மத்தியில் கொஞ்சம் காற்று இருக்கிறது. அது உள்ளேயிருக்கும் உஷ்ணத்தையும், வெளியே இருக்கும் உஷ்ணத்தையும் சாந்தப்படுத்துவதற்கு

உஷ்ண தேசத்திற்குத் தகுந்த உடை. உஷ்ண தேசத்திற்குத் தகாத உடை.

ஒரு சுவர் மாதிரி இருக்கிறது. குளிர்ந்த சீதோஷ்ணமுள்ள நாடுகளில் நமது உடுப்புக்களின் அநேக அடுக்குகள், உஷ்ணமான காற்றைத் தங்களுக்கு இடையில் வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. இலேசான ஷர்ட்டுகள் உள்ளே போட்டுக்கொண்டு, கனத்த கோட்டை மேலே போட்டுக்கொள்வதன் பிரயோஜனம் இதனால் நன்றாய்த் தெரிகிறது. வட இந்தியாவில் உள்ள தொழிலாளி குவில்டு மாதிரி தைக்கப்பட்ட ஒரு உடையைப் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறான். அது, அவனுடைய சர்மத்திற்கும், வெளியில் உள்ள குளிர்ந்த காற்றுக்கும் மத்தியில் எப்போதும் வெப்பமான சுவற்றினாலான மெத்தைபோல் இருக்கிறது. வடக்கு மஹா சமுத்திரத்தில் உள்ள அதிசயங்களைக் கண்டுபிடிக்கப் போகிறவர்கள் அவர்கள் தங்கள் பைகளில் தேகங்களை விட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் தேகத்திலுள்ள உஷ்ணமானது அந்தப் பைக்குள் உள்ள காற்றை வெப்பமாக்கி, அதை அங்கேயே இருக்கச்செய்கிறது. பக்ஷிகளின் சிறகுகள் உஷ்ணமான காற்றைச் சுற்றிக்கொண்டு, குளிர்காலத்தில் அந்தப் பக்ஷிகளையும், அவற்றின் குஞ்சுகளையும் உஷ்ணமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றன. வாழை மரத்தைப் பாதுகாக்கும் தண்டும், பொதுவாய் மரங்களின் பட்டைகளும் சடைகளும் காற்றுசெல்லுகளினால் உண்டானவை. சுருங்கச் சொல்லுமளவில், சர்மத்திற்கு அடுத்தபடியாயுள்ள உஷ்ணமான காற்று சட்டைதான் நம்மைப் பாதுகாக்கக்கூடிய வாஸ்தவமான போர்வை.

உடையானது, சூரிய வெப்பத்தை அதன் வர்ணத்திற்குத் தக்கபடி ஆகர்ஷிக்கும் அல்லது தள்ளிவிடும். சூரிய வெப்பத்தினின்றும் நம்மைப்பூரணமாய்ப் பாதுகாப்பது வெள்ளை ஆடையே. அடுத்தபடி மஞ்சள், அதன்பிறகு சிகப்பும் நீலமும். கருப்பு வர்ணம் சூரிய வெப்பத்தை உடனே ஏற்றுக்கொள்ளும். ஆனதுபற்றி, அது கோடைகாலத்திற்குத் தகாது. இது குளிர் சீமைகளில் சாதாரணமாய் உடுக்கப்படும் வர்ணம். நமது தேகத்தில் வெப்பம் வேண்டியதாயிருந்தால், இந்தக் கலர்தான் தேவை. ஸ்திரீகள் தம் புடவைகள், ரவிக்கைகள் வாங்குவதில் தங்களுக்குப் பிரியமான—ஆனால், சுகாதாரமற்ற வர்ணங்களினால் மயங்கிப் போகாமல் ஆரோக்கிய விஷயத்தைக் கவனிப்பார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

சர்மத்தினின்றும் உஷ்ணத்தையும், ஈரத்தையும் வெளியே போகவொட்டாமல் தடுக்கும் இறுக்கிக்கட்டிய உடையினால் குழந்தைகள் வாய் மூலமாக சுவாஸம் விடும்படி நேரிடும். அதனால் அவர்

களுக்கு ஜலதோஷம், டான்ஸில்கள், வாதரோகம், கடைசியாக க்ஷயரோகமும் உண்டாகும். சர்மத்தின் மூலமாக வரும் வழி அடைபட்டுப்போகும் பக்ஷத்தில், ஈரமானது சுவாஸத்தின் மூலமாக சாதாரணமாக வருவதைக்காட்டிலும், அநேக மடங்கு அதிகமாக வரும். அப்போது அந்தப் பாகங்களுக்கு உழைப்பு அதிகமாகி அசாதாரணமாகிவிடும். காற்றோட்டமில்லாத நெருக்கடியான நாடகசாலைகளிலும் கூட்டம் கூடுமிடங்களிலும் அநேக மணிகாலம் இருக்கும்போது, அதிகமாக உடை தரித்திருந்தால், அதுவே அபாயத்திற்கிடமாகும். எந்த ஹாலில் ஜனங்கள் அதிகமாக வெயர்வை விட்டு, அந்த வெப்பமான காற்றைச் சுவாஸிப்பதற்கு சங்கடப்படுகிறார்களோ, அந்த ஹாலில் நல்ல காற்றோட்டமில்லை என்றே சொல்ல வேண்டும். ஜலதோஷம், இன்புளுயன்ஜா முதலிய நோய்களால் வருந்துவோர் சில பேர் இருந்தால், அதுவே ஒரு பெருத்த கொள்ளைநோய் ஆரம்பமாவதற்கு ஹேதுவாயிருக்கும். ஒரு கைக்குட்டையையோ, அல்லது இரண்டாம் துணியையோ வைத்துக்கொண்டு, அவர்கள் தும்பும்போதாவது, இருமும்போதாவது, கிளம்பும் சளித்துளிகளைத் தடுக்கவேண்டும்.

நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமானால், உடைகளை அடிக்கடிச் சுத்தம் செய்து, அவைகளை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டும். மற்றவர்களுடைய ஆடையை உடுத்தாமலிருப்பது நலம். முக்கியமாய் குழந்தைகள் விஷயத்தில் இதைக் கவனிக்கவேண்டும். நமது ஷர்ட்டுகளின் மேல் விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகி, சிரங்கு, கட்டி, ராஜகட்டி முதலிய கொடிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணும். நமது உள் ஆடையில் ஒவ்வொரு சதுர அங்குலத்திலும் ஒருநாள் உபயோகத்திற்குப்பிறகு கோடிக்கணக்கான விஷக் கிருமிகளைக் காணலாம். ஒரு வாரத்திற்குள் இவை பத்துகோடியாக விருத்தியாகும்! அப்படியிருக்க, வருஷ முழுதிலும் ஒருநாள்கூட தவறாமல் நாம் உபயோகித்து வரும் பூட்சுகள், டொப்பிகள், தலைப்பாகைகள் இவைகளிலுள்ள விஷக்கிருமிகளின் சங்கியையைக் குறித்து விசாரிக்கவும் வேண்டுமோ? பஞ்சுத்துணிகள் சுத்தமானவை. அவைகளை வண்ணான் அப்போதைக்கப்போது ஆவியில் போட்டு எடுத்து சலவைசெய்து, விஷக்கிருமிகள் ஒழியும்படிச்செய்துவைக்கிறான். நல்ல சோப்பை உபயோகப்படுத்தினாலுங்கூட, உடையை விட்டு விஷக்கிருமிகள் ஒழியா. கம்பளிகளையும் பட்டுக்களையும் ஆவியில் போட்டு எடுக்க முடியாது. ஆனதுபற்றி, அவற்றைச் செவ்வையாய்ச் சுத்திகரிக்க முடியாது. உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் நிரம்பப் பசியோடிருக்கிற கிருமிகளுக்குக் கம்பளி ஆடைகள் நல்ல உணவாகுமென்றால், அதில் ஆச்சரியம் ஏதாகிலும் உண்டோ?

நாம் படுக்கப்போகும்போது, ஆடையை மாற்றுவது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. படுக்கையின்மேலே போடும் துணிகளையும், படுக்கைகளையும் உலர்த்தி, தினம் காற்றோடும்படிச் செய்யவேண்டும். மறுநாள் படுக்கப்போகும் வரையில் அவைகளைச் சுருட்டி எங்கேயாகிலும் ஒரு மூலையில் அடைத்துவைக்கக்கூடாது. முடியுமானால், ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி ஒரு படுக்கை வேண்டும். குழந்தைகள் விஷயத்தில் இது அவசியம். ஒரே படுக்கையை இருவர் உபயோகப்படுத்துவதால், வாயிலிருந்து வரும் எச்சில் பட்டு, தலையணைகள், கம்புளங்கள் முதலியன அசுத்தமாவதால், டான்ஸில்கள், பயோரியா, சொத்தைப்பற்கள் உள்ள விஷப்பட்ட வாய்களிலிருந்து இந்த வியாதிகள் தொத்துகின்றன.

தினம் மிதமாய் சூரிய ஸ்நானம் செய்வது ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. இது குழந்தைகளுக்கு அவசியம். ஒரு காலத்தில் ஐரோப்பாவில் நிழலில் உட்கார்ந்து, வாசனைப்பவுடர்கள் ஒத்தி, தேகத்தைச் சொகுசுசெய்துகொண்டது மெச்சத்தக்க விஷயமாகவிருந்தது. இப்போது தேகத்தை வெய்யலில் காட்டிக் கொளுத்திக்கொள்வது மும்மரமாகவிருக்கிறது. சாதாரணமாய் நாம் உடுக்கும் உடையானது, அனுகூலமான சூரியனின்

அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களைத் தடுக்கும்; பகல் சூரியனிடத்திலிருந்து வரும் கிரணங்களைச் செயற்கையால் செய்யப்பட்டபட்டானது உள்ளே விடுகிறதாகக் கருதப்படுகிறது. கொசு வலைகளை அப்போதைக்கப்போது காற்றில்போட்டுவைத்து, சுத்தமான காற்று வீசும்படியான இடத்தில் உபயோகிக்க வேண்டியது.

இந்தியாவில் ஜனங்கள் உபயோகிக்கும் பாதரக்ஷையும், அதே கொள்கைக்கு உட்படவேண்டும். அதாவது, காற்று தாராளமாய்ப் புகவேண்டும்; வெயர்வை ஆவியாக மாறவேண்டும். பூட்சுகள் இந்தியாவில் தகா. இலேசான பாதரக்ஷைகளும் செருப்புகளும் நாம் விரும்பத்தக்கவை. கால்களுக்குப் பாதரக்ஷைப்போடாமல் இருந்தால், அது கொக்கிப்புழு முதலிய தொத்து வியாதிகளுக்குக் காரணமாகும். தலைக்கு, இலேசானதும், தளர்ந்ததும், சுலபமாய்த் தோய்க்கக்கூடியதுமான தலைப்பாகை சுகாதாரமானது. டொப்பிகளிலும், குல்லாய்களிலும் காற்றோட்டத்திற்குத் தக்க ஏற்பாடு இருக்கவேண்டும். அது மண்டையோட்டை அமுக்கக் கூடாது. டொப்பிக்கு ஓரம் உண்டு. அது சூரிய கிரணம் கண்களின்மேல் படவொட்டாமல் காக்கும். தலைப்பாகைக்கு இந்த அனுகூலமில்லை. ஸ்திரீகளுக்குச் சூரியகிரணம் படாத ஒரு தலையாடை இந்தியாவில் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

ஆடை சுகாதாரத்தின் கொள்கைகளைப் பின்பற்றினால், ஒவ்வொரு நபரும், கூட்டத்தாரும் ஆரோக்கியத்தை முன்னுக்குக் கொண்டுவரலாம். தனி நபரை தூசு, தும்பு, விஷக்கிருமிகள் ஆகிய இவைகள் எதிர்க்காமலும், அவனது சுற்றுப்புறங்களின் சீதோஷ்ணத்தின் கடுமைகள் அவனுடைய தேக உஷ்ணக்கிரத்தைத் தாக்கி மாற்றாமலும் செய்து பாதுகாக்கும். கூட்டத்தாரின் க்ஷேமம், தனி நபரின் நடத்தையைப் பொருந்தி இருக்குமாதலால், கொள்ளை நோய்கள், தொத்து நோய்கள் முதலியன அவர்களைத் தாக்காமல் இருக்க உதவியாயிருக்கும்.

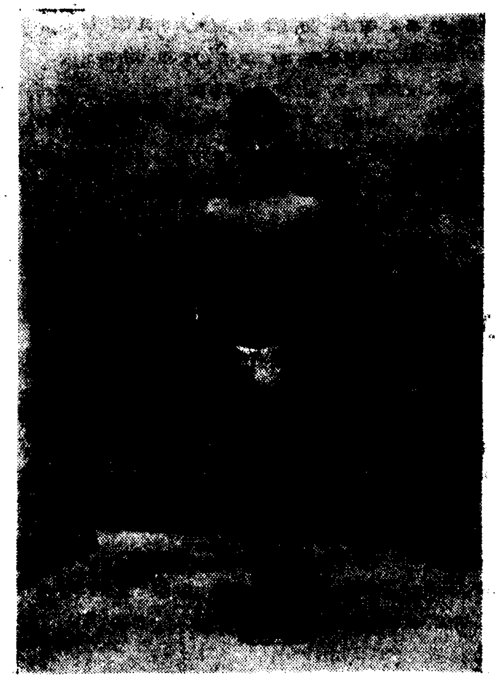
இதரர்கள் அவர்கள் நன்மைக்காகவும், நம்முடைய நன்மைக்காகவும் எவ்வாறு உடை உடுத்தி வருவதை நாம் விரும்புவோமோ, அவ்வாறே நாமும் உடுத்தி வாழ வேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களில் சிறுவர்களுக்கு சுகாதாரக் கொள்கைகளைக் கற்பித்தால்தான் அவர்கள் வயது முதிர்ந்தவர்களாகும்போது அவர்களுக்குச் சுகாதாரப் பழக்கங்கள் தமக்குத் தெரியாமலே அனுசரிக்கும்படியாயிருக்கும். நாம், தொழில்கள் செய்வதற்கு நம்மைப் பயிற்சி செய்துகொள்ளுகிறோம். ஆனால், நமது சுற்றுப்புறங்களின் சீதோஷ்ண நிலைமைக்குத் தக்கபடி நம்மைச் சரிப்படுத்திக்கொண்டு வாழ்கிறதில்லை. நாம் கற்கும் கொள்கைகளுக்கும், நாம் அனுசரிக்கும்பழக்கங்களுக்கும் ஒற்றுமையிராததனாலேயே நமக்குக் கஷ்டங்கள் உண்டாகின்றன. விஞ்ஞான சாஸ்திரங்களை நாம் விரைவாய்க் கற்று, அவற்றில் நல்ல பாண்டித்தியம் அடைந்தபோதிலும், நமது தினசரி வாழ்நாளில் அவற்றின்படி நடந்து சுகமடைகிறதில்லை. விஞ்ஞான சாஸ்திரத்தின்படி ஏற்படும் புது மாறுதல்களை ஒட்டியும், நமக்கு அனுபவத்தில் எது சரியென்று தோன்றுகிறதோ, அதை ஒட்டியும் நூதன பழக்கங்களை உண்டாக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இப்போது நமக்குள்ள கெடுதலான கவலையினின்றும் இந்நூதன ஆரோக்கிய திட்டமானது நம்மை விடுவிக்குமா?

— காக்காய் வலி —

— டாக்டர் ஆர். எஸ். அகர்வால் —
கண் வைத்தியர்,
டில்லி.

காக்காய் வலி என்பதற்கு, இசிவுடனோ, அல்லது இசிவு இல்லாமலோ திடீரென்று பிரஞ்ஞை தப்பிப்போதல் என்றர்த்தம்.

இது முன்னமே அநேகவிதமான வியாதிகள் தேகத்தில் உற்பத்தியாகி, அவற்றை அடக்கி வைத்ததன் பயனாகவாவது இருக்கலாம்; அல்லது தகப்பனார் இளம்பிராயத்தில் செய்த துர்க்கிருத்தியங்களினால் உண்டாகும் வம்சபாரம்பரைக் கோளாறுகளின் பயனாகவாவது இருக்கலாம். தேகத்தில் விஷத்தன்மையுள்ள அல்லது புளிப்பான வஸ்துக்கள் ஒன்றுசேர்ந்து, இந்த அன்னிய வஸ்துக்கள் முதலில் வயிற்றில் புளித்துப்போய் திடீரென்று பொங்கி வலி உண்டாகிறது.



குழந்தைப் பருவ முதல், காக்காய் வலியால் வருந்திய ஒரு பையன்.
வயது 12.
சிகிச்சைக்கு முன்னே பிடித்த படம்.

அநேக கேசுகளில், இம்மாதிரி பொங்குதலாகிய ஆவி, முதலில் காலுக்கு இறங்கி, அதன்பிறகு மேலே போகிறது. இந்தப் புளிப்புப் பொங்குவதனால் அநேகர் கீழே தரையில் விழுமுன்னர் அநேகதரம் சுழல்கிறார்கள். இன்னும் சிலர், புளிப்புத் தலைக்கேறும்போது பிரஞ்ஞை தப்பித் தரையில் விழுந்து விடுகிறார்கள். தேகத்தில் நடக்கும் இம்முறைகளை எரிமலைக்கு ஒப்பிடலாம். எப்படி பூமியிலே புதைந்துள்ள ஆவிகளும், கட்டிகளும், மற்ற வஸ்துக்களும் திடீரென்று வெளிக்கிளம்புகின்

அதே பையன் 10 மாதங்களுக்குப் பிறகு பிடித்த படம்.
ஸ்ரீ டெல்லி டாக்டர் ஆர். ஆர். இட்டி அவர்கள் சிகிச்சை செய்து சொஸ்தமடைந்து, இப்போது நல்ல ஆரோக்கியத்துடனிருக்கிறான்.

றனவோ, அப்படியே காக்காய் வலியால் வருந்துவோர் விஷயத்திலும் உண்டாகும்.

இந்தக் காக்காய்வலியில் நான்கு தசைகள் உண்டு :—

1. **அவுரா.**—நோயாளி பிரஞ்ஞையுடன் இருக்கும்போதே ஒருவிதமான உணர்ச்சி அல்லது அசைவு தோன்றும். இது சிறிதுநேரமேயிருக்கும். உடனே பிரஞ்ஞை தப்பிப்போய் வலி உண்டாகும்.

2. **பிரஞ்ஞை தப்பிப்போவதும், சதை சுருங்குதலும்.**—நோயாளி பிரஞ்ஞை தப்பிப்போகிறான்; நின்றுகொண்டிருந்தாலும், நடந்துகொண்டிருந்தாலும் கூச்சல் போட்டுக்கொண்டுமுன்பக்கமாக விழுந்துவிடுகிறான்; அப்போது இசிவு காண்கிறது; முதுகு கெட்டியாகிக் கொஞ்சம் வளைந்து போய்விடுகிறது; கால்கள் நீண்டு தலை பின்னுக்கிழுத்துக்கொள்கிறது; அல்லது ஒருபுறமாகவே சுழலுகிறது. சுவாஸித்தல் கஷ்டமாகி, முகம் நீலவர்ணமாக மாறிவிடுகிறது. இத்தசை 3 விநாடி முதல் 40 விநாடி வரைக்கும் இருக்கிறது. பிறகு இசிவு ஆரம்பமாகிறது.

3. **இசிவு.**—இசிவு முகத்திலும், கண் இரப்பைகளிலும் ஆரம்பமாகிறது, உடனே தேகத்திலும், கைகால்களிலுமுள்ள எல்லாச்சதைகளுக்கும் பரவுகிறது. முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் அசைவுகள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாய் வருகின்றன. வாயில் எச்சில் சுரந்து நுரை தள்ளுகிறது. நோயாளிக்கு பிரஞ்ஞையே கிடையாது. கண்ணில் பாப்பாக்கள் விரிந்திருக்கும். இத்தசை சில நிமிஷங்கள் வரையில் இருக்கும்.

4. **தெளிதல்.**—சுவாஸம் சுலபமாகிறது. வாயில் நுரை நின்றுவிடுகிறது. முடிவில் நோயாளி மயக்கமாகவேயிருந்து பிறகு தூங்கி விடுகிறான்.

சிகிச்சை.—காக்காய் வலி சொஸ்தமாவது கடினம். குழந்தைப்பருவம் முதற்கொண்டே காக்காய் வலியால் வருந்தும் ஒரு பையனை நானே நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். வலி வரும்போது, மேலே சொல்லிய தசைகள் யாவும் உண்டு. அநேக வைத்தியர்கள் பார்த்துக் கைவிட்டு விட்டார்கள். இந்தப் பையனுக்கு நியூ டில்லி டாக்டர் ஆர். ஆர். கிட்டி என்பவர் வைத்தியம் செய்தார். ஸ்டீம் பாத் (ஆவி ஸ்நானம்), ஹிப் பாத், ப்ரிக்ஷன் ஸிட்ஜ்-பாத், எனிமா, மாஸேஜ், தேகாப்பியாஸம் முதலிய சிகிச்சை 10 மாத காலம் கொடுக்கப்பட்டது. இப்போது இந்தப் பையன் சுகமாயும், ஆரோக்கியமாயும் இருக்கிறான். இவன் ஆரோக்கியத்திற்கு இவன் படங்களே அத்தாக்ஷி.

இந்தக் கேஸினால் ஒரு நிபுணர் சிகிச்சை செய்தால், காக்காய் வலி சொஸ்தமாகும் என்று ஏற்படுகிறது.

பலம் வருவதெவ்விதம்?

கேகேந்திரநாத் டீ

பிஸிகல் இன்ஸ்டரக்டர், கல்கத்தா

தேகாப்பியாஸத்தின் ஆவசியகத்தைப் பற்றி இப்போது எங்கும் கிளர்ச்சியுண்டாயிருக்க, "பலம் வருவது எவ்விதம்?" என்று ஜனங்கள் சொல்வதைப் பார்த்தால் ஆச்சரியமாகவிருக்கிறது. இதனால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், நமக்கு அவசியமானதும், நாம் கட்டாயம் செய்ய வேண்டியதுமான தேகப் பயிற்சியின் ஆரம்பக்கொள்கைகளைக்கூட ஜனங்கள் அறிந்திலர் என்பதாம். தேகாப்பியாஸத்தைக்குறித்துத் தமக்குச் செவ்வையாய்த் தெரியுமென்று பெருமைப்பாராட்டுபவர் கூட, ஆரோக்கியத்தையும் வலுவையும் கொடுப்பதற்கான ஆரம்பக் கொள்கைகளைக்குறித்து தப்பான அபிப்பிராயம் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சென்ற சில வருஷங்களாக நான் ஆரோக்கியப் பிரசாரத்தொழிலில் ஈடுபட்டு

மும்முரமாக வேலைசெய்து வந்தேன். அப்போது அநேகர் என்னை 'பலம் வருவது எவ்விதம்?' என்று கேட்பதைப் பார்த்தால், அவர்கள் வாஸ்தவமாகவே தங்களுக்குப் பலம் வரவேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டபோதிலும், சரியான முறை இன்னதென்று அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. அவர்களில் ஒவ்வொருவரும் தேகப்பயிற்சியில் ஒருவருக்கும் தெரியாமலே பின்தங்கிப் போனவர்களாயிருக்கிறார்கள். இவர்கள் கோடிக்கணக்கான பேர்கள்.

'பலம் வருவது எவ்விதம்' என்னும் கேள்விக்கு, என் விடை பின் வருமாறு : சுவாஸ அப்பியாஸம், இலேசான களைப்பு வராத அப்பியாஸம் இவைகளைச்செய்தல், மலம் தங்கவொட்டாமல் செய்து கொள்ளல், தேக சுத்தம், ஆகாரம் இவ்விஷயங்களில் முக்கியமாய்க் கவனத்தைச் செலுத்துதல். இந்த விஷயங்களில் நிரந்தரமான ஒரு ஏற்பாட்டை அனுசரிக்க வேண்டும்.

அநேகர் சதையை விருத்தி செய்வதற்கு எவ்வளவு கவலைப்படுகிறார்களோ, அவ்வளவு சதையைக் குறைப்பதற்கும் அவாப்படுகிறார்கள். இது ஒரு கடினமான பிரச்சனை. இதற்குப் பலன் சீக்கிரத்தில் கிடைக்காது. கீழே சொல்லிய அப்பியாஸங்கள் இவ்விருதிறத்தாருக்கும் பலனை அளிப்பதுடன், பலம் வரவேண்டுமென்று கோருபவருக்கும் உபயோகமாகவிருக்கும்.

அநேகருக்கு, வாஸ்தவத்தில் எல்லாருக்குமே, போஷணத்திரவியங்களின்மேல் பொருந்தியுள்ள ஜீரணத்தொழில் சரிவர நடப்பதும், அதனால் தேகத்தின் தசைநார்களுக்குச் சரியான எதிர்த்தாக்கு உண்டாவதும் மிக்க யோசனைக்கும், கவலைக்கும் இடமான காரியமாகவிருக்கிறது.

சரியான ஜீரணம் வேண்டுமென்றால், தக்க அப்பியாஸங்கள் செய்யவேண்டும். இந்த அப்பியாஸங்கள் வயற்றின் சதைகளுக்குத் தக்க வேலையைக் கொடுக்க வேண்டும். இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். படித்தவர்களுக்கு நன்றாய்த் தெரியும். இந்த அப்பியாஸங்கள் இராத பக்ஷத்தில், ஆகாரம் எவ்வளவு சுகமானதாயிருந்தபோதிலும், இரத்தத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் குடல்களில் போய்த் தங்கி, அங்கே அழுகிப்போய், விஷபதார்த்தங்களை உண்டுபண்ணி, தேகத்தின் தசைநார்களை மாறுதல் அடையச்செய்யும்.

ஆகாரமானது மூன்று முக்கியமான விஷயங்களுக்காக ஏற்பட்டிருக்கிறதென்பதை இங்கே வற்புறுத்தவேண்டியதவசியம். அவையாவன : சேதமடைந்த தசைநார்களைப் பர்த்திசெய்வது, புதிய தசைநார் ஸெல்லுகளைக்கட்டுவது, தேகத்திற்குச் சக்தியையும் வலுவையும் கொடுத்து, அவைகளுக்கு வேண்டிய ஜீவஸத்துப் பொருள்களையும் உலோகங்களையும் சப்ளை செய்வது.

ஆகாரம் அதிகமாகச் சாப்பிட்டால், அதுவே தேகத்தில் கழிவிடைகள் அதிகமாக உண்டாவதற்கு ஹேது. இதில், பேர்பாதி, ஸெல்லுகளுக்கு மத்தியில் கொழுப்பாக ஸ்டோர் செய்யப்படுகிறது. மிகுதி, குடற்காலிலும், இரத்தத்திலும், ஸெல்லுகளிலும் சேர்ந்து விடுகிறது. ஆனதுபற்றி, ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளும்போது, வயிறு பிளக்கும்படியாய்ச் சாப்பிடாமல் இன்னும் கொஞ்சம் சாப்பிடலாம் என்கிற உணர்ச்சியோடே எழுந்துவிட வேண்டும். வயிற்றுக்கோளாறுகளில்முக்கியமானவை அஜீரணம் அல்லது குன்மம். இந்தக்கோளாறு தவறுதலான ஆகாரம் சாப்பிடுவதனாலேயே உண்டாகிறது. அதனால் தற்சமயத்தில் நேரிடும் கஷ்டத்தைக்காட்டிலும், பின்னிட்டு உண்டாகும் கஷ்டம் அதிகம். கழிவிடைகள் தேகத்தில் தங்குவதனால், அஜீரணம் அல்லது குன்மம் உண்டாவதுடன், கிழவயதில் அவர்களுக்கு வாதரோகம், ஸ்கியாடிகா, பலஹீனம், மதுமேகம், அதிக இரத்த அமுக்கு, நாடிக்குழாய்கள் தடித்துப்போதல் முதலிய விபாதிகள் காணும். ஆகாரத்தை விழுங்குமுன்னர், அதை நன்றாய் மென்று தின்னவேண்டும். அதை அலக்ஷியம் செய்யக்கூடாது. மற்றொரு சாதாரண வயிற்றுக்கோளாறாகிய

மலச்சிக்கலினின்றும் தப்பித்துக்கொள்ள, அதிகாலையில் எழுந்திருந்து, உனக்கு எது பிடிக்குமோ, அதற்குத்தக்கபடி குளிர்ந்த நீரோ அல்லது உஷ்ண ஜலமோ, ஒரு டம்ளர் நிறையக்குடி. தவிர, இரண்டு ஆகாரங்களுக்கிடையில் தாராளமாய் ஜலத்தைப் பருகு. படுக்கப்போவதற்கு முன், ஒரு கிளாஸ் எலுமிச்சம்பழ ரஸம் பிழிந்த உஷ்ண ஜலத்தைக் குடி.

உஷ்ணமான ஷவர் ஸ்நானம் அல்லது டப் ஸ்நானம் எடுத்தவுடனே, ப்ரிக்ஷன் பாத் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இந்த வெந்நீரானது செத்துக்கிடக்கும் சர்மத்தை இளகச்செய்து, சந்துகளில் உள்ள அன்னிய வஸ்துக்களை மிருது வாக்கும். இந்த ப்ரிக்ஷன் பாத்தில் சதையின் முயற்சி அதிகம் வேண்டும். ஆனதுபற்றி, முன்னாடி ஸ்நானமோ, அப்பியாஸமோ இல்லாமலே இதை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இந்த ப்ரிக்ஷன் பாத்தை (அதாவது, தேகத்தை அழுந்தத் துடைத்துவிட்டுக் கொள்ளுதல்), கழுத்தில் ஆரம்பித்து,கீழ்ப்பக்கமாகவே செய்ய வேண்டும். உன்னுடைய துவாலை தோள்களுக்குக் குறுக்காகப்போட்டு, துணிகளைக் கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு, கழுத்துக்குத் திரும்பவும் போகும்படி கையினால் வேலை செய்.

பிறகு, கைகளை தோட்பட்டைகளின் மட்டத்திற்குக் கொண்டுவந்து, பக்க வாட்டாக தோட்பட்டைகளிலிருந்து, கைகள் முழுதிலும் வேலைசெய். துவால் தோட்பட்டைகளின் உச்சிக்குக் குறுக்காகவே இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதுதான் பிடித்துவிட்டுக் கொள்வதன் முக்கிய அம்ஸம். இவைதாம் நிஜமான எதிர்த்தாக்கு அசைவுகள். இப்போது விவரங்களைக்குறித்து இங்கு சொல்வது அனாவசியம். ஆனால், உலர்ந்த துவாலைக்கொண்டு கெட்டியாய்த் தேய்த்தால், அதுவே ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமானது. தேகத்தைப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளும்போது, உன்னுடைய அசைவுகள் இருதயத்தின் பக்கமாகவே இருக்கவேண்டும்.

சுத்தம்

தெய்வத்தன்மைக்கு அடுத்தபடி பரிசுத்தம் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நல்ல காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் நிரம்ப இருக்கும்படியான அறையில் வசிக்கவேண்டும். அறையில் தூசு இல்லாதபடி பார்த்துக்கொள். பற்களைத் தினம் இரண்டுமுறையாவது ப்ரஷ் செய்து தலைமயிரை வாரிக்கொள். ஒழுங்கான இடைகளில் நகங்களைக் கத்தரித்துக்கொள். சர்மத்திற்கு அடுத்தாற்போல் உபயோகித்து வரும் ஆடைகளைத் தினம் தோய்த்து உலர்த்து. போர்வையையும், தலையணை உறைகளையும் வாரத்திற்கொருமுறையாவது தோய். தேகத்தையும் மனதையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள். ஆரோக்கியத்திற்கோ, வியாதிக்கோ மனதுதான் முக்கியமானது. துர் எண்ணங்களினால் வலுவைக் குறைக்கும்படியான பழக்கங்கள் உண்டாகின்றன. அவை வெடிகுண்டு கொல்வதைப்போல் உன்னைக் கொல்லும்.

சுவாஸித்தல்.

சுவாஸித்தலில் கொஞ்சம் அக்கரையும் அப்பியாஸமும் இருந்தால், அது ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வளவோ அனுகூலமாக விருக்கும். ஏனெனில், நாம் உட்கொள்ளும் சுவாஸத்தினால்தான் ஆரம்பத்தில் சக்தி உண்டாகிறது. சரியாக சுவாஸித்தால் அது இரத்தத்தைச் சுத்திபண்ணி, இரத்தச்சுழற்சியை அதிகரிக்கச்செய்து, ஹிருதயத்தை வலுப்படுத்தி, சதைகளுக்கு வலுவைக்கொடுக்கிறது. நாசி மூலமாக சுவாஸத்தை உட்கொண்டு, வாய் மூலமாக வெளிவிடு. முன் சொல்லிய முறையில், காற்று தூசு இராமல் சுத்தமாகிறது. இதனால் நுரையீரல்கள் உடனே காலியாகி, இன்னும் அதிகமாகக் காற்றை உட்கொள்ள நேரிடும்.

அசைவுகள்.

தேகாரோக்கியத்திற்கும், மனதின் ஆரோக்கியத்திற்கும், தேக பலத்திற்கும் பின் சொல்லியவை முக்கியமான அப்பியாஸங்கள். இவற்றை எப்போதும் எந்த

வயதிலும் செய்யலாம். உனது சக்திக்குத் தக்கபடி இந்த அப்பியாஸத்தைச் செய்தால், கிழத்தனம் வந்தாலும் பாதகமில்லை. அளவுக்கு மிஞ்சி அப்பியாஸம் செய்யக்கூடாது. அது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல்.

1, தலைக்கு மேலே புஜங்களைத்தூக்கி நிமிர்ந்து நில். தலையைப் புஜங்களுக்கு நேராக வைத்துக்கொண்டும், முழங்கால்களை நேராக வைத்துக்கொண்டும், கால் கட்டை விரல்களைத் தொடைப்பதற்காகக் குனி.

2. புஜங்களை நீட்டி, கூடியமட்டும் பக்கத்திற்குப் பக்கம் திரும்பு. கைகளைத் தலைக்குமேலே கோர்த்துக்கொண்டு தேகமானது இடுப்பிலிருந்து வேலை செய்யும்படி விசாலமான வட்டங்கள் போடு.

3. கைகளை இடுப்பின்மேல் வைத்துக்கொண்டு, பாதங்களை ஒதுக்கிவைத்துக்கொள். கூடியமட்டும் முன்பக்கமாக வளை. பிறகு, பின் பக்கமாக வளை. பிறகு முதல் ஒரு பக்கமாகவும், அதன்பிறகு மற்றொரு பக்கமாகவும் செய்.

4. புஜங்களைத் தலைக்கு மேலே வைத்துக்கொண்டு, தரையில் படுத்துக்கொண்டு, குதிகால்களைத் தூக்காமலே உட்கார்ந்து கட்டை விரல்களைத் தொடைப்பதற்காக வளை. முழங்கால்கள் நேராகவிருக்கட்டும்.

5. புஜங்களைப் பக்க வாட்டத்தில் வைத்துக்கொண்டு, முழங்கால்களையும் நேராக வைத்துக்கொண்டு, கால்களைத் தூக்கி மெதுவாயிறக்கு.

5. தரையில் உட்கார்ந்து, முதுகெலும்பை ஒரு சுவற்றின்மேல் அழுத்திக்கொண்டு, தலையை மேலே நிமிர்த்தி, மாற்றிமாற்றிச் சுழற்றி, தலைக்கு மேலேயுள்ள சுவரைத் தலை தொடும் வரைக்கும் செய்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

தொத்து சம்பந்தப்பட்ட இரணங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதற்காக மூத்திர உப்புக்களை உபயோகித்தல்.—அநேகவிதமான இரணங்களுக்கு, முக்கியமாய் வைத்தியத்தில் தீராத இரணங்களாயிருந்தால், மூத்திர உப்புக்களை நன்றாய்க்கரைத்து உபயோகித்தால், இரணம் சொஸ்தமாகிறதென்று ஹேரால்டர், மெக்கே என்பவர்கள் (அமெரிக்கன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் ஜர்னல், 1937, ஏப்ரல் மாதம், பக்கம் 1167) ரிபோர்ட்டு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உப்புக்களானவை ப்ரோடீன்களைக் கரைத்தும், அழுக்குகள், பொறுக்குகள், செத்துப்போன தசை நார்கள் இவைகளை அப்புறப்படுத்தியும் வேலை செய்கிறது. மூத்திர உப்புக்கள் மலிவானவை; அழற்சி கொடாதவை. மேலும், அது ஒரு பெருத்த விஷங் கொல்லி மருந்து.—ஜெ. ஐ. எம். ஏ.

மோரின் ஜீவஸத்துக்குணம்.—இரண்டு நிபுணர்களின் ஆதரவு. அதன் விலைக்கு அது மிக்க உயர்ந்தது; பாலுடன் ஒத்திட்டுப் பார்க்கும்போது, மோரின் ஆகாரக் குணத்தைக்குறித்து எழுதுகையில், ஹரிஜன் என்னும் பத்திரிகையில் டாக்டர் ஸடீவ் சந்திரதாஸ் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்:—

மோரில் பாலிலுள்ள வஸ்துக்கள் யாவும் அடங்கியுள்ளன. ஆனால், வெண்ணெயும், ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருளுமில்லை. கொதிக்கவைத்த பாலில் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் அழிந்துபோகிறது. இந்தப் பாலுக்கு ஒரு விலை போட்டால், அதிலுள்ள வஸ்துக்களுக்குப் பின் சொல்லிய விலைகளைக் கொடுக்கலாம்.

வெண்ணெயும், ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருளும் 8 அணா.
ப்ரோடீன்கள் 5 அணா.
பால் சர்க்கரை, உலோக உப்புக்கள், பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் 3 அணா.

ஆனதுபற்றி, முழுப்பால் 16 அணா விலையாயிருந்தால், இரண்டாவது மூன்று

வது ஜடங்கள் அடங்கிய மோருக்கு 8 அணு விலை ஏற்படும். வாஸ்தவத்தில், பாலைவிட மோர் கம்மி விலைக்கே விற்கப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, அது மலிவானது. ஆனால், பால் கிடைக்காத ஏழைகளுக்கு மோர் உத்கிருஷ்டமான ஆகாரமாகும்.

அநேகவித மாதிரிகள்.—அதே பேபரில் டாக்டர் அயக்ராய்டு சொல்லுகிறதாவது: இந்தியாவில் மோருக்கு அநேகவித அர்த்தங்கள் உண்டு. தயிரிலிருந்து அதாவது, பொரைக்குத்தின பாலிலிருந்து எடுத்த மோர். இதிலிருந்து கொழுப்பை அதிகமாக எடுத்துவிடப்படுகிறது. ஆனால், இந்த மோரில் ஜலம் சேர்க்காத பக்ஷத்தில், கொழுப்பு நீங்கிய பாலுக்கு என்ன போஷணைக்குணமோ, அதே குணம் இதற்குமுண்டு.

ஆனால், இப்போது சகஜமாய் நடந்து வருகிற வழக்கப்படி, ஜலத்தை அதிகமாகச் சேர்த்துவிட்டால், இதற்கும் மோர் என்றே சொல்லப்படும். ஆகிலும், அதனுடைய ஆகாரக்குணம் அதிகமாகக் குறைந்து போகிறது.

பாலேட்டை வெண்ணெயாக்கக் குழப்பும்போது, எஞ்சிய மோர் மூன்றுவதுவிதம். இந்த மோரானது போஷணைக் குணத்தில் மிகு மோசம். ஏனெனில், ஏட்டை எடுக்கையில், பாலின் போஷணை வஸ்துக்கள் யாவும் பெரும்பாலும் பாலிலேயே தங்கிவிடுகின்றன. ஆனால், அடியோடே பாலே குடிக்காதவர்களுக்கு இதில் போஷணை வஸ்துக்கள் கொஞ்சமாகிலும் இருப்பதால், இதைத் தள்ளிவிடக்கூடாது.

மௌனம் வியாதி சொஸ்தமாவதற்கு உதவி.—வியாதி சீக்கிரம் சொஸ்தமாகும் பொருட்டு, நோயாளியின் வலுவைச் சேர்த்து வைப்பதே புத்திசாலித்தனமுள்ள வைத்தியரின் நோக்கமாயிருக்க வேண்டும். ஒரு மனிதன் பேசும்போது, சப்தநார்கள், நாக்கு, கழுத்து இவற்றின் சதைகள் ஆகிய இவைமட்டுமன்றி, சுவாஸ உறுப்பு முழுதிலும் அதாவது, நுரையீரல்கள், மார்புச்சதைகள் யாவும் வேலை செய்கின்றன. மேலும், மூளையில் உள்ள நரம்புத்தொகுதி முழுதும் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. நரம்புத்தொகுதிக்கு அதிக வேலை. மூளைக்குச் சமாசாரம் எட்டுகிறது. மூளை, அதைக் கிரகித்துக்கொள்கிறது. மூளையின் மத்திய பாகத்திலிருந்து மேலே சொல்லிய உறுப்புக்களுக்கு உத்திரவு பிறக்கிறது. இம்மூன்று செய்கைகளும் ஒரு நொடியில் நடத்தப்படுகின்றன. ஒரு மனிதன் பேசும்போது, பெரியதும் சிறியதுமாய் 18 சதைகள் வேலை செய்கின்றன. 33 நரம்புகள் அதில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. பேசும்போது இரத்த ஓட்டத்தில் 100-க்கு 29.3 விகிதம் அதிகமாக கரிமலவாயு, இன்னும் மற்ற கழிவிடைகளும் சேர்க்கப்படுகின்றன. 10 நிமிஷம் பேசுவதனால் உண்டாகும் கழிவிடைகளை அப்புறப்படுத்த 45 நிமிஷம் மௌனமாயிருக்கவேண்டும் என்று சொல்வதனாலேயே இதனால் நேரிடும் மனக்களைப்பு, தேகக்களைப்பு இவ்வளவு என்று தெரிந்துகொள்ளலாம். இது, தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி வார்த்தை சொல்வதன் பயன். நாம் தெருக்களில் பேசிக்கொண்டிருந்தாலும், ஒரு பிரசங்கம் செய்தாலும், எவ்வளவு மௌனத்தைவிட்டுப் பேசுகிறோமோ, அதற்குத் தக்கபடி வெவ்வேறுவிதமான களைப்பு உண்டாகிறது. மௌனமாயிருந்தால், நோயாளி தனது வலுவைச் சேர்த்துவைத்து, அதைக்கொண்டு களைப்பைக் கொடுக்கும்படியான வியாதிகளை எதிர்ப்பதற்குப் அவனுக்குப் போதுமான சக்தியுண்டாகிறது.—இந்தியன் நாசுரோபாத்.

சர்ம வியாதிகளுக்கு உப்பில்லாப் பத்தியம்.—நரம்பு சம்பந்தமான சர்ம வியாதிகளில், இரண்டு விஞ்ஞான நிபுணர்கள், ஹாம்பர்க் சர்வ கலாசாலை சர்ம வியாதி ஆஸ்பத்திரியில் உப்பில்லாப் பத்தியம் வைத்து சிகிச்சை செய்தனர். இந்த ஆராய்ச்சியினால், நோயாளிகளுக்குத் தினம் 15 முதல் 20 கிராம் உப்பு (அதாவது, $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் முதல் $\frac{2}{3}$ அவுன்ஸ் வரையில்) ஆகாரத்தில் சேர்த்து வந்ததில், முதல் நாளிலேயே வியாதி முற்ற ஆரம்பித்தது. ஆனால், சில கேசுகளில் 2-ம் நாள் முதல் 5-ம் நாள் வரைக்கும் முற்றுமலிருந்தது. இம்மாதிரி வியாதி முற்றினதற்கு அடையாளம், மும்மரமான சொரி. இது பொறுக்க முடியாதபடியிருந்ததால், அதிகமாகச் சேர்த்த உப்பை நிறுத்திவிடும்படியாக ஆகிவிட்டது.

சர்மம் வறட்சியாயிருந்தால், அதற்கு லானோலினும், வாசலினும் தடவி வைக்கப்பட்டது. சாதாரணமாய் இந்த உப்பில்லாப் பத்தியத்தின் பலன் தெரிவதற்கு 4 முதல் 6 வாரங்கள் பிடிக்கிறது. ஆனால், உப்பைச்சேர்த்தாலோ, வியாதி திரும்பவும் வந்துவிடும். இம்மாதிரி வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு, அனுபவத்தில் எந்தெந்த ஆகாரங்கள் தேகத்திற்குப் பிரதிகூலமோ, அந்த ஆகாரங்கள் யாவையும் தவிர்க்கப்பட்டது.

கரப்பானால் வருந்திய 69 நோயாளிகளுள், உப்பில்லாப் பத்தியத்தினால் 51 நபர்கள் சொஸ்தமடைந்தனர். 16 பேர்களுக்கு அதிகக் குணம் ஏற்பட்டது. ஒருவருக்கு மட்டும் சொஸ்தம் செய்ய முடியவில்லை.—குட் ஹெல்த்.

கிராமங்களில் உபயோகிக்கும்படியான கொசு பிடிக்கும் விசை.—ராமகிருஷ்ண என். கோர், எல்.எம்.எஸ்., கார், பம்பாய்.

கிராமங்களில் கொசு பிடிப்பதற்கு, ஜனங்கள் சாதாரணமாய்க் குடிப்பதற்கு ஜலம் சேகரித்து வைப்பதற்காக உபயோகிக்கும் ஒரு மண் பாண்டமும், கிராமத்தார் உபயோகிக்கும் போர்வையொன்ற 7 அங்குலம் × 4 அங்குலம் அளவுள்ள நான்கு கம்பளத் துண்டுகளும் தேவை. ஒவ்வொரு துண்டையும் ஒரு முனையில் மத்திய பாகத்தில் ஒரு சிறு கயிற்றினால் கட்டி முடிய வேண்டியது. கயிற்றின் மற்றோர் முனையை ஒரு கல்லில் கட்டி முடிந்து, துண்டுத்துணியின் பளுவைத் தாங்கும்படிச் செய்யவேண்டியது. இந்த நான்கு துண்டுகளின் பக்கங்களையும் மடித்துத் தைத்தால் நலம். இந்தத் துணிகளை பானையினடிப்பாகத்தில் ஒரு ஸிலிண்டர் மாதிரியாகவும், அதன் வாயிலிருந்து மேலே கிளம்பி இருக்கும்படியாகவும் வைக்கவேண்டியது. இந்த ஸிலிண்டரானது, பானையின் இடுக்கான பாகங்களில் கொசுக்கள் வந்தடைவதற்காக அடிவாரத்திற்கு 4 அங்குலம் மேலேயே இருக்கும்படி வைக்கவேண்டியது. கற்கள் கட்டிய கயிறுகள் பானைக்குவெளியே தொங்கிக்கொண்டு, துணிகளைச் சரியான நிலையில் வைத்திருக்கும்.

இரவில் எங்கெங்கே கொசுக்கள் தங்குகின்றனவென்று முன்னாலேயே தெரியுமோ, அந்தந்த இடங்களிலெல்லாம் இந்தப் பானையை வைக்கவேண்டியது. மறுநாட்காலையில் பானை வைக்கப்பட்ட இடங்கள் தவிர, மற்ற இடங்களில் 7 முதல் 8-30 மணிக்குள் இரண்டுவிசை கலைக்க வேண்டியது. இது முக்கியமான விஷயம். ஏனெனில், இதனால் பானையில் இன்னும் அதிகமாகக் கொசுக்கள் போய்ப் புக நேரிடும். பானையின் வாயில் ஒரு துண்டுத்துணியைப்போட்டு மூடி, ஒவ்வொன்றாக அந்த நான்கு கம்பளித் துண்டுகளைக் கயிற்றினால் மெதுவாக அசைத்து, பானையின் வாயை மூடிக்கொண்டிருக்கும் துணியின்மேல் உள்ளங்கையை வைத்து அமுக்கிக்கொண்டே இழுத்துவிட வேண்டும்.

ஒரு தட்டையான உலோகப்பாண்டத்தையோ, மண் பாண்டத்தையோ கொண்டு பானையின் வாயின்மேலே வைத்து, துணியை மெதுவாய் எடுத்துவிட வேண்டியது. அதே துணியை மூடி வைத்த வாயின்மேல் போட்டு, கழுத்தண்டை ஒரு கயிற்றைக்கொண்டு கட்டிவிட வேண்டியது. கொசுக்கள் யாவும் பானையில் அகப்பட்டுக்கொண்டுவிடும். பிறகு அந்தப் பானையை வெய்யலில் கவிழ்த்து வைத்திருந்தால், அந்த உஷ்ணத்திற்கு அவை யாவும் செத்துப்போய்

விடும். மழைக்காலத்தில், புகையைப் போட்டு அந்தக் கொசுக்களைக் கொல்ல வேண்டியது. இந்த விசையினால் உண்டாகும் பலன்கள் :—

1. அநேக கொசுக்களைப் பிடிக்கலாம்.

2. பிடித்த கொசுக்களைச் சுளுவில் கொல்லலாம்.

3. வருஷ முழுதிலும் இந்த வேலை நடத்தலாம்.

4. இதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் யாவும் கிராமங்களில் கிடைக்கக்கூடியவை.

5. இது மலிவானது.

—ஐ. எம். ஜே.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

அமெரிக்கர்களில் அநேகர் குழந்தைகளைத் தத்து வாங்கிக்கொள்கிறார்கள்.—*பிரதி வருஷமும் அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில் அநேகர் குழந்தைகளைத் தத்து வாங்கிக்கொள்ளுகிறபடியால் தத்துக்குக் குழந்தைகள் அகப்படுவது கடினமாயிருக்கிறது. சென்ற அநேக வருஷ காலங்களாக சராசரி 25000 ஜோடிகள், குழந்தைகள் வேண்டுமென்று கேட்கிறார்கள். ஆனால், சராசரி 8000 குழந்தைகளுக்குக் குறைவாகவே குழந்தைகள் கிடைக்கின்றன. ஜனங்களில் 100-க்கு 70 விகிதம் பெண் குழந்தைகள் வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறார்கள்.—ட்ரெஷர் செஸ்டு.*

* * *

படுக்கையில் மூத்திரம் பேய்வதைத் தடுப்பதற்கு ஒரு சுலபமான உபாயம்.—*டாக்டர் டி. எச். டைட்டர் பிரிக்ஸ்லெக், டைரல் (மஞ்சுனர் மெடி. விசர், செ. 16, 1937). அடிவயற்றின்மேலே ஒரு துவாலைப்போட்டு, முதுகு பக்கமாக அதை முடி. குழந்தைகள், முதுகு பக்கமான நிலையில் படுத்திருக்கையில்தான் தங்கள் படுக்கையில் மூத்திரம் பேய்ந்து விடுகின்றன. அது தூங்கும்போது, முதுகு பக்கமாகப் புரண்டால், இந்த முடிச்சு அசௌகரியத்தைக் கொடுக்கிறது. அதனால் அது தன் நித்திரைக்கு யாதொரு பங்கமும் இல்லாமலே பக்கவாட்டில் படுத்துக்கொள்ளுகிறது. முடிச்சு நழுவிப்போகாதிருக்கும் பக்ஷத்தில், மூத்திரம் பேய்வது நின்றுபோய் விடுகிறது.—ஆர்ஸ் மெடிஸி.*

* * *

வியாதியில் வம்ச பரம்பரையின் பங்கு.—எப். டி. மாக்லின், மெடிஸன் 14: 1, (பிப்ர.) 1935. *தற்கால உற்பத்தி சாஸ்திரப்படி, மாக்லின் என்பவர், வம்ச பரம்பரையில் வியாதியின் பங்கைக்குறித்து எழுதியிருக்கிறார். அவரது உரை வாஸ்தவமானது. அது கருத்துரையன்று. அதன் முடிவில், பின் சொல்லிய வாக்கியம் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. "விதைப்ளாஸமானது நாலாபக்கங்களிலிருந்து திரண்டு வந்து ஒன்றுகூடி, மனிதனாகும்படிச் செய்கிறது. அவன் சுற்றுப்புறங்களுக்கு அவனால் ஏற்படும் எதிர்த்தாக்குகள் என்ன? அவனுக்கு வழியில் என்னென்ன சங்கடங்கள் உண்டாகின்றன? அவன் கடைசியில் மரணமடையும்போது என்ன உருவைத் தரிக்கிறான் ஆகிய இக்கேள்விகள் யாவும் பெரும்பாலும் வம்ச பரம்பரையைப் பொருந்தியவையே...." மெக் ப்ரைட், டர்ஹாம். என். ஸி.*

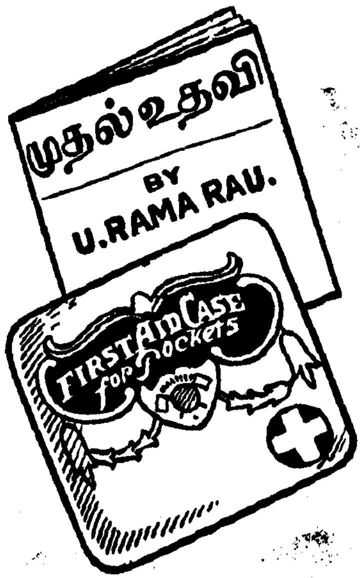
ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா?

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"
என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனை ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும்போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்யவேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.



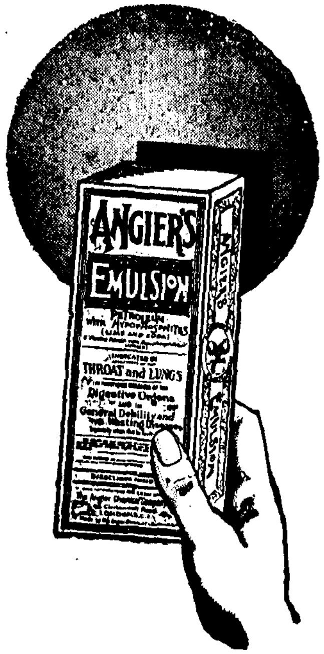
ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:--இது உள்ளுக்கு உபயோகப் படுத்துவதற்காக விசேஷமாய்ச் சுத்தம்செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேகவருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து பரீக்ஷித்துப் பார்த்துத் தயார் செய்யப்பட்ட ஔஷதம்.

சளிக் கட்டு :—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு அங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்குஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகின்றன. இது இருமலை நிவர்த்தித்து, சளியை வெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும், சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள். அது சமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜுரமும் கபக் கட்டும் :—கபவாதஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும் இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறி வருங் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலிய பாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றது என்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதையிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள் :—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய வஸ்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து, அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்துகொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப்போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,
பெர்க்கன்டைல் பில்டிங், லால் பஜார், கல்கத்தா.

ப்ரொப்ரைடர்கள் : ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor U. KRISHNA RAU, Madras.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

OFFICE OF THE
JAN 1938

பம்பாய் ஸ்டார் ஸ்போர்ட்ஸ் கிளப்பாரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட
சீமாட்டிகளின் 3 மைல் சைகில் பந்தயம்.

வரிசைக்கிரமமாக

மிஸ் பானுமதி தாகூர், (முதல்)
மிஸ் திரிபோகி தாகூர், (இரண்டாவது)
மிஸ் பெரின் டி. ஸேத்னா, (மூன்றாவது)

ஆசிரியர் :
டாக்டர் யூ. ராம ராவ், எம்.எல்.ஸி., யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

டிசம்பர்—1937] விலை அணா 2. [தொகுதி 14—பகுதி 12

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

நீம் டூத் பேஸ்டு

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்.

டிகிரீக்கள் ! புத்தகங்கள் !! மருந்துகள் !!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனனி இவைகளின் டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "இந்தியன் ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி", தபால் ஆபீஸ்: டத்தா, கத்தியவார், (இந்தியா).

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. **12**. 3 டின் விலை ரூ. **2**.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி **1**-க்கு விலை அணா **4**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

கிராம முன்னேற்றம் ... 221

ஆரோக்கியமும், போஷணையும்—ராவ் பஹதூர் டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பி.ஏ., எம்.பி., ஸி.எம்., டி.டி.எம். அண்டு எச்., புரொபெஸர், மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ். ... 225

சிசுவின் ஆகாரம்—டாக்டர் திபேந்தரநாத் பானர்ஜி, பி.ஏ., எல்.எம்.எப்., பண்டிஹால் போஸ்டு ஆபீசும் கிராமமும், ஹவுரா ஜில்லா ... 231

பானம்—புரொபெஸர் ஆர். வி. மோட்வானி, எம்.எஸ்., எப்.ஸி.பி.எஸ்., கிராண்ட் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய் ... 233

கண் நோயால் வருந்துவோர்க்கு முக்கியமான அறிக்கை—க்ளௌகோமா—டாக்டர் மனோஹர்லால் கபூர்—ஆப்தால்மிக் சர்ஜன், சிவில் ஆஸ்பத்திரி, கைதால், கர்னூல் ஜில்லா, பஞ்சாப். ... 235

மலேரியாவைத் தடுப்பதற்குக் கொசு வலை உபயோகித்தல்—ஆர். சுந்தரம், எம்.பி., பி.எஸ்., அஸிஸ்டெண்டு ஸர்ஜன், பப்ளிக் ஹெல்த், திருவாங்கூர் ராஜ்ஜியம் ... 237

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள் ... 238

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 240

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினைந்து அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் - 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3) : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகிச்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகிச்சை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகிவிட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

“ஆரோக்கிய தீபிகை” : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

“ஆரோக்கிய தீபிகை” சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே கம்பெனி,

லிமிடெட்,

(இங்கிலாந்தில் இணைக்கப்பட்டது.)

மதராஸிலிருந்து வட இந்தியாவிற்கு

ஸ்டாண்டர்ட் சுற்றுப் பிரயாணங்கள்.

மலிவான கட்டணங்கள்.

சௌகரியமான மூன்று பாதைகள்

வட இந்தியாவின் புண்ணிய ஆலயங்களைத் தரிசிக்கவும்— துங்கபத்திரா, கங்கை, கிருஷ்ணா நதிகளில் ஸ்நானம் செய்யவும்—பம்பாய், ஆக்ரா, டில்லி, கல்கத்தா இவைகளைப் பார்க்கவும்—பண்டரீபுரம், துவாரகை, காசி, ஆகிய புண்ணிய ஸ்தலங்களுக்கு யாத்திரை செய்யவும் நீங்கள் வெகுகாலமாய் எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் சந்தர்ப்பம் இதோ வாய்த்திருக்கிறது!

மார்க்கம் 1.—மதராஸ், துங்கபத்திரா, ராய்ச்சூர், பண்டரிபுரம் (குர்துவாடி மார்க்கமாய்ச் சென்று, குர்துவாடிக்குத் திரும்புதல்), பம்பாய், நாஸிக், ஹோஷங்கபாத், ஆக்ரா கண்டோன்மெண்டு, மதுரா, டில்லி, குருக்ஷேத்திரம், ஹரித்துவாரம், கிம்ஸார், லக்னௌ, அயோத்தியா, பிரயாகை, காசி கண்டோன்மெண்டு, கயா, ஹௌரா, பூரி, வால்டேர், மதராஸ்.

	1-ம் வகுப்பு	2-ம் வகுப்பு	3-ம் வகுப்பு
4156 மைல்கள்—	ரூ. **323-3-6.**	ரூ. **163-8-6.**	ரூ. **51-7-0.**

மார்க்கம் 2.—மதராஸ், துங்கபத்திரா, ராய்ச்சூர், பண்டரிபுரம், பம்பாய் (குர்துவாடி, தோண்ட், மன்மாட், நாசிக் மார்க்கம்), சூரத், ப்ரோச், பரோடா, ஆமதபாத், ஜாம்நகர், துவாரகா, (அங்கிருந்து மெஹ்ஸாணாவுக்கு), சித்பூர், ஆபுரோட், ஆஜ்மீர், ஜெய்ப்பூர், ஆக்ரா, மதுரா, டில்லி, குருக்ஷேத்திரம், ஹரித்துவாரம், கிம்ஸார், லக்னௌ, அயோத்தியா, பிரயாகை, காசி கண்டோன்மெண்டு, கயா, ஹௌரா, பூரி, வால்டேர், மதராஸ்.

	1-ம் வகுப்பு	2-ம் வகுப்பு	3-ம் வகுப்பு
4853 மைல்கள்—	ரூ. **396-12-6.**	ரூ. **203-0-6.**	ரூ. **66-5-0.**

மார்க்கம் 3.—மதராஸ், பெஜவாடா, பல்ஹர்ஷா, இடார்ஸி, ஹோஷங்கபாத், ஆக்ரா கண்டோன்மெண்டு, மதுரா, டில்லி, குருக்ஷேத்திரம், ஹரித்துவாரம், கிம்ஸார், லக்னௌ, அயோத்தியா, பிரயாகை, காசி கண்டோன்மெண்டு, ஹௌரா, பூரி, வால்டேர், மதராஸ்.

	1-ம் வகுப்பு	2-ம் வகுப்பு	3-ம் வகுப்பு
3700 மைல்கள்—	ரூ. **293-2-6.**	ரூ. **146-11-6.**	ரூ. **45-10-6.**

பிரயாணத்தை மூன்று மாதங்களுக்குள் முடிக்கவேண்டும். மார்க்கத்தின் இடையில் எந்த ஸ்டேஷனிலாகிலும் எத்தனை தடவை வேண்டுமென்றாலும், எத்தனை நாளைக்காகிலும் பிரயாணத்தை நிறுத்த அனுமதி உண்டு. ஆனால், அதே மார்க்கத்தில் ஒரு தடவைக்குமேல் பிரயாணம் செய்யாமலும், காலத்தவணையை மீறாமலும் இருக்கவேண்டும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு தயவுசெய்து கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும் :—

தி சீப் கமர்ஷியல் மானேஜர்,

எம். & எஸ். எம். ரெயில்வே : : பார்க் டவுன், மதராஸ்.

தொகுதி 14, பகுதி 12] [டிசம்பர், 1937.

OFFICE ... 20 JAN 1938

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர் :

டாக்டர், யூ. ராம ராவ், எம்.எல்.ஸி., யூ கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

கிராம முன்னேற்றம்.

(1937-ம் வருஷம் நவம்பர் மாதத்திய இதழ், 204-ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி.)

சென்ற மாதத்திய ஆசிரியர் கூற்றில் கிராம வைத்திய உதவியைக்குறித்துச் சொல்லியிருந்தோம். அதில் கனம் ஆரோக்கிய மந்திரி நமது ஏற்பாட்டை முழுதிலும் அங்கீகரித்தனரென்றும், கிராம வைத்தியர் தம் இலாகாவில் நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதுமட்டுமன்றி, அக்கிராமங்களின் ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவைகளுக்கும் அவரை ஜவாப்தாரியாகச் செய்திருக்கிறாரென்றும் சொன்னோம். மேலும், அவருடைய அநேகவிதத் தொழில்களுடன் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் வைத்தியப் பரீக்ஷையையும் சேர்த்திருக்கிறார். இது ஒரு விரும்பத்தக்க தொழில் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால், கிராம வைத்தியருக்குப் போதுமான அவகாசம் வேண்டும். இந்த அதிக உழைப்பிற்குத் தக்கப் பண உதவியும் செய்யவேண்டும். இவ்வாறாக, கிராமவாசிகளின் ஆயுள், ஆரோக்கியம், க்ஷேமலாபம் இவை யாவும் அவர்களுடைய குழந்தைப் பருவமுதல் கிழவயது வரைக்கும் கிராம வைத்தியருடைய வசத்தில் ஒப்புவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, கிராமத்தாரின் சுகமும் சௌக்கியமும் கிராம வைத்தியருடைய சூழ்ச்சி, வல்லமை, புத்திசாலித்தனம், நேர்மை இவற்றைப் பொருந்தி நிற்கும். இந்தக் கிராம வைத்தியருக்கு உதவியாக ஒரு கம்பவுண்டர், ஒரு வாக்ஸிநேடர், ஒரு தாதி இவர்களை நியமிக்கப்படும். இப்போது மருந்து கூட்டும் தொழில் முழுதும் வைத்தியரே செய்கிறார். அதனால் நோயாளிகளைச் செவ்வையாய்ப் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பதற்கு அவருக்குப் போதுமான அவகாசமில்லை. கம்பவுண்டர் ஒருவரை நியமிப்பதனால் மருந்து கூட்டும் தொழிலில் அவருக்கு ஒத்தாசை ஏற்படும். நோயாளிகளைப் பரீக்ஷிப்பது, ஊர் ஊராய்ச்சுற்றி ஆரோக்கியத் தொழிலைச்செய்வது முதலிய விஷயங்களில் அதிகநேரம் கவனத்தைச் செலுத்தலாம்.

அம்மைக்குத்தும் உத்தியோகஸ்தர் விடாமல் கிராமங்களில் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்து, அம்மைக்குத்தாத குழந்தைகளைக் கண்டுபிடித்து, அவைகளுக்கு அம்மைக்குத்தி, குற்றம் செய்த பெற்றோர்களைத் தண்டனைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். அம்மைக்குத்தும் உத்தியோகஸ்தர்

தம் தொழிலில் தேர்ச்சியுடையவராயிருக்கவேண்டும். மேலும், விஷங்கொல்லி மருந்தைக்கொண்டு சுத்தம் செய்யும் தொழிலேயும் கொஞ்சம் தெரிந்திருக்கவேண்டும். அதனுல் அவருடைய இலாகாவில் பெரியம்மையோ, அல்லது வேறு எந்த தொத்துநோயோ கண்டால்; உடனே தக்க ஏற்பாடுசெய்து அந்த வியாதியைப் பரவவொட்டாமல் தடுக்கலாம். இது விஷயமாக, டாக்டர் ஜஹர்லால் தாஸ், டி.பி.எச். என்பவர், தாம் எழுதிய "மானுயுல் ஆப் ஹைஜீன் அண்டு பப்ளிக் ஹெல்த்" என்னும் புத்தகத்தில் சொல்லியிருப்பதை இங்குக் கவனிக்கத்தக்கது: "அம்மைக்குத்தும் உத்தியோகஸ்தர் கொள்ளைநோயைத் தடுக்கும் தொழிலில் கொஞ்சம் பயிற்சி அடைந்திருக்கவேண்டும். காலரா மருந்துகள், விஷங்கொல்லி மருந்துகள் இவை அடங்கிய அவசர முஸ்திப்புப்பெட்டி அவர் கையில் எப்போதும் இருக்கவேண்டும். அம்மைக்குத்தாத காலத்தில் (அதாவது, ஏப்ரல் மாதம் முதல் செப்டம்பர் மாதம் வரையில்) காலரா முதலிய கொள்ளை நோய்களைத் தடுப்பதற்காக அவரை நியமிக்கலாம். கீழ் வேலைக்காரர்களுக்கும் (அதாவது, பெருக்குகிறவர்கள், சேவகர்கள்) சாதாரணமாய் விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்யும் விதத்தையும், தொத்து சம்பந்தப்பட்ட இடங்களைச் சுத்தம் செய்யும் வகையையும் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும்".

அடுத்தபடி, மாதருசிசு சம்ரக்ஷணைத் தொழில். தற்காலத்தில் ஆரோக்கிய இலாகாதார், முக்கியமாய் கிராமாந்தரங்களில், அதிகமாக உபேக்ஷை செய்யும் தொழில் இதுவாகும். இப்போதுள்ள அநேகக் கிராம வைத்தியசாலைகளில் தாதிகள் கிடையாது. கிராமங்களில் கருப்ப ஸ்திரீகளை நாவித மருத்துவ ஸ்திரீகள் வசம் ஒப்புவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இவர்கள் மருத்துவத்தொழிலில் அதிகக் கேட்டை விளைவிக்கின்றனர். ஆனது பற்றி, ஒரு தேர்ச்சிபெற்ற தாதி எளிதில் கிராமத்தார்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடியதாயிருந்தால் அது மிகவும் விரும்பத்தக்க விஷயம். தாதிகளை நியமிப்பதற்காகச் செலவழிக்கும் பணம் நல்ல விஷயத்தில் விணியோகப்படுத்தப்படும் பணம் ஆகும். "சுதேச ஸ்திரீகளை மருத்துவத்தொழிலிலும், மாதருசிசு சம்ரக்ஷணையிலும் பயிற்சி செய்விப்பதற்கு அதிக ஆவசியகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அநேக நாடுகளில் பயிற்சி செய்விப்பதற்காகப் போதுமான படித்த ஸ்திரீகள் கிடைப்பதரிதாகவிருக்கிறது. தவிர, அநேக நாடுகளில் இப்போது வேண்டிய ஸ்திரீகள் கிடைக்கிறார்கள். ஆனல், அவர்களைப் பயிற்சி செய்விப்பதற்கு வசதிகள் இல்லை. இம்மாதிரி ஸ்திரீகள் கிடைக்கக்கூடிய தேசங்களில்; பயிற்சிக்காக வேண்டிய வசதிகளைக் கொடுக்கவேண்டியதவசியம். எந்தத் தேசங்களில் போதுமான படிப்பில்லாத ஸ்திரீகள் உண்டோ, அந்தத் தேசங்களில் சில ஸ்திரீகளைப் பொறுக்கி எடுத்து, அவர்களுக்குப் படிப்பு சொல்லிக்கொடுத்து, பின்னிட்டு அவர்களுக்கு மருத்துவம், மாதருசிசு சம்ரக்ஷணை இவைகளில் பயிற்சி செய்விக்க முயலவேண்டும்". தொலைதூரத்திலுள்ள கிழக்குப் பிரதேசங்களில் கிராம சுகாதாரத்தைக் குறித்து விசாரித்து ரிபோர்ட்டு செய்யும்படி நியமிக்கப்பட்ட 'லீக் ஆப் நேஷன்ஸ்' கமிட்டியார் எழுதிய மேற்சொல்லிய தீர்மானத்தை மந்திரிகளுக்கு நாம் அநுப்புவிக்கிறோம். இந்த நாவித மருத்துவ ஸ்திரீகளுக்கு மருத்துவத் தொழிலில் போதுமான பயிற்சி கொடுக்கலாம். இனி கொண்டுவரப்போகிற பொது ஆரோக்கியச் சட்டத்தில், 'ஜில்லா மெடிகல் ஆபீஸரிடமிருந்து லைசென்ஸ் பெற்றாலொழிய, யாவரும் கிராமங்களில் மருத்துவத்தொழில் செய்யக்கூடாது; அப்படி செய்யும்பக்ஷத்தில் தண்டனை விதிக்கப்படும்' என்கிற ஒரு சட்டம் இருக்கவேண்டும். ஜில்லா மெடிகல் ஆபீஸர் இந்த நாவித மருத்துவ ஸ்திரீகளுக்கு யாதொரு கட்டணமுமின்றி குறைந்தது 6 மாதத்திற்கு மருத்துவத் தொழிலில் பயிற்சி செய்வித்து, அந்தந்த ஜில்லாவைச்சேர்ந்த ஸ்திரீகள் குழந்தைகள் ஆஸ்பத்திரியில் நோயாளிகளுக்குச் சிகிச்சைசெய்யும் விதத்தைக் கற்பிக்கவேண்டும்.

கடைசியாக, கிராம வைத்தியருக்கு அளிக்கப்பட்ட தொழில்களில், அதிகக் கஷ்டமான தொழிலாகிய பள்ளிக்கூடத்துப்பிள்ளைகளின் வைத்தியப்பரீக்ஷை ஒன்றாகும். இது ஒரு முக்கியமான தொழில். ஆனல், அதிகமாக உபேக்ஷை செய்யப்பட்ட தொழில். கனம் ஆரோக்கிய மந்திரி இதன் முக்கியத்தைக்குறித்து கவனித்து, அதை நிறைவேற்றுவதற்காக தக்க ஏற்பாடு செய்திருப்பதைக்குறித்து மிகவும் சந்தோஷிக்கிறோம். காங்கிரஸ் கவர்ன்மெண்டார் கிராமாந்தரங்களில் இலவசமான கட்டாயப்படிப்பு ஏற்பாடு செய்யப்போகிறார்கள். அந்தப் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் தேகமும் மனமும் அந்தப்படிப்பை ஏற்றுக்கொள்ளும்பொருட்டு சரியாயிராவிடில், தற்காலத்திய படிப்பு மாதிரியே, அதுவும் ஒரு பிரமாண்டமான வியர்த்தமாகும்.

"பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்க ஆரம்பிக்கும்போதே பிள்ளைகள் ஏற்கனவே, 'பழுதுபட்ட சாமான்களாக' ஆகிவிடுகிறார்கள். முன்னலேயே அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள ஆகாரக்குறைவுக்கும், பாதுகாப்புக் குறைவுக்கும் வேண்டிய ருஜாக்கள் அவர்களிடம் காணப்படுகின்றன. அவையாவன: கைகால்கள், மார்பு, தலை இவற்றின் எலும்புகளின் அரூபம், பல் வரிசை தப்பி முளைத்தல், அடிக்கடி பல் சொத்தைப்பிடித்தல், ஏறக்குறைய காது செவிடாகப்போதல், காதுகளில் சீழ் வடிதல், டான்ஸில்களும் அடிநாய்டுகளும் விஷப்படுதல், சாதாரண கண்டமாலை நோய்க்காணுதல் முதலியனவாம். ஆரம்பம் முதல் இம்மாதிரியான நோய்வாய்ப்பட்ட அநேகப்பிள்ளைகளுக்கு சர்க்காரார் போதிக்கவேண்டியிருப்பதால், இப்போது அநேக நாடுகளில் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் வைத்தியப்பரீக்ஷைக்குப் பாதகாம் உண்டாகிறது. நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்வதைக்காட்டிலும், அந்நோய்கள்

10 பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், 8 பேர்களுக்கு தேகத்தில் சில குறைகள் இருந்ததாகக் கண்டறியப்பட்டது.

வரவொட்டாமல் தடுப்பதையே முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டியதென்பதை இங்கே வற்புறுத்தவேண்டியிருக்கிறது. இந்தத் தடைமுறை சரியான ஆகாரத்தினால் கிடைக்கக்கூடுமானால் அதைக் கொடுக்கவேண்டியது". மேற்சொல்லியது 'நியுட்ரிஷன் அண்டு ஹெல்த்' என்பதைக்குறித்து, லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் மிக்ஸெட்கமிட்டியாரின் யோசனை. குழந்தைகளின் ஆகாரத்தேவைகளைக் குறித்துக் கவனியாவிடில், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் வைத்தியப்பரீக்ஷையினால் யாதொரு பிரயோஜனமும் உண்டாகாது. இலவசமான கட்டாயப்படிப்பு ஆரம்பிப்பதற்குமுன் நல்ல தேகத்திற்கும், நல்ல மனதிற்கும் அடிப்படையாயுள்ள நல்ல ஆகாரம் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைக்குக் கிடைக்கும்படி செய்யாவிடில், 'குதிரைக்கு முன் வண்டியை நிறுத்துவது' போலாகும். இது விஷயமாக லீக் கமிட்டியாரை மறுபடியும் ஆதாரவாக எடுத்துரைத்து இதை முடிப்போம்:

"நாகரீகமுள்ள தேசமுழுதிலும் கட்டாயப்படிப்பு அவசியம் வேண்டும் என்று ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டு இருக்கிறது. ஒவ்வொரு நபரின் மனதிற்குப் போதனை கொடுக்கவேண்டுமென்கிற இந்த ஜனசமூகக் கடமையை பூலோக முழுதிலும் அங்கீகரித்திருப்பதால், அநேகம் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள் இதனால் லாபமடைவதற்கு அவர்களுடைய தேகமும் மனதும் சரியான நிலைமையில் இல்லையென்றும் ஒத்துக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப் படிப்பினால் ஏற்படும் சௌகரியங்களினால் பலனடையும்பொருட்டு, அவர்களுடைய ஆகாரத்தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து, அதன் மூலமாய் அவர்களின் தேகத்தையும் மனதையும் ஏன் வலுவு செய்யக்கூடாது?".

அவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்தபிறகு, 2 பேர்களுக்குமட்டும் குறைகள் குணமாகாமல் நின்றுவிட்டன.

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம் சென்னை 600 008

ஆரோக்கியமும், போஷணையும்.*

ராவ்பஹதூர் டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி
பி.ஏ., எம்.பி., ஸி.எம்., டி.டி.எம். & எச்.,
புரொபெஸர், மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ்.

ஆரோக்கியமும், தேக பலமும்.

ஸெண்டிபுரி அகராதியில், ஆரோக்கியம் என்பதற்கு, பின்வரும் அர்த்தங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. 'ஆரோக்கியம்' என்றால், தேகசுகம்; செவ்வையாயும் தீர்க்காயுளாயும் வாழும் ஜீவனுக்கு அனுகூலமாயுள்ள ஜீவித்திருக்கும் உறுப்பினுடையவும், அதன் அநேக பாகங்கள், தொழில்கள் இவற்றினுடையவும் நிலைமை; சாதாரணமான தேகஸ்திதி. தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி, நெடுநாள் வாழ்ந்து, தனது வர்க்கத்தின் தொழில்களைச் சரிவரச்செய்வதற்குத் தகுதியான வம்சோற்பத்தியை உண்டுபண்ணக்கூடிய சக்தி என்பதும் ஆரோக்கியத்தில் அடங்கியிருக்கிறது". இது சுருக்கமான விவரணமல்லவென்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால், இந்த விவரணத்தில் ஆரோக்கியத்தைக்குறித்த விஷயங்கள் யாவும் அடங்கியிருக்கின்றன.

அசௌகரியம் இல்லாதிருந்தால், ஆரோக்கியம் உண்டு என்று அர்த்தமில்லை. பூரண ஜீவனின் ஆயுளுக்கு வலுவான ஆரோக்கியம் வேண்டும். ஆரோக்கியம் இராவிடில் தேகபலமிராது. தவிர, மனதும் விருத்தியடைந்து சரியானபடி வேலை செய்யாது. தேகபலம் என்றால், சதை பெருத்து தேகம் கட்டுமஸ்தாயிருப்பது என்று அர்த்தமல்ல. தேகம் நன்றாய்ப் பெருத்திருக்கலாம். ஆனால், தேகத்தில், நொண்டி நடத்தல், செவிட்டுத்தனம் முதலிய குறைகள் இருக்கலாம். பிராணாதாரமான உறுப்புக்கள் சரிவரத் தம் தொழில்களைச் செய்வதிலுங்கூட, தேகபலம் பொருந்தி நிற்கிறது. ஆனது பற்றி, தேகம் பலமாயிருக்கவேண்டுமானால், நல்ல கைகால்கள் வேண்டும். இந்திரியங்களும், பிராணாதாரமான உறுப்புக்களும் சரியாயிருக்கவேண்டும். தேகத்திலுள்ள எல்லாப்பாகங்களும் உறுப்புக்களும் சரியாகத் தத்தம் தொழில்களைச் செய்வதும் தேகபலத்தில் அடங்கியிருக்கிறது. இதில் நல்ல ஆரோக்கியமும் அடங்கியிருக்கிறது. ஆனால், தேகபலமில்லாமலே ஆரோக்கியம் இருக்கலாம். சேனை, போலீஸ் முதலிய உத்தியோகங்களுக்கு ஆட்கள் சேகரிக்கும்போது, ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் என்று கருதப்பட்ட அநேக மனுதாரர்களை தேகபலமில்லை என்று தள்ளப்பட்டன. சென்ற மகா யுத்தத்தில், கிரேட் பிரிட்டனைப் போன்ற தேசத்திலுங்கூட, சேனைக்காகச் சேர்த்த ஆட்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், அநேக நபர்கள் சரியான தேகபலத்துடன் கூடியிருக்கவில்லை என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதன்பிறகு, தேகபலத்தில் C_3 என்று இப்போது வகுக்கப்பட்ட அந்தத் தேசத்தாரை A_1 என்னும் தேசத்தாராக உயர்த்த அங்கே மும்முரமான முயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

போதனையில் தேகாப்பியாஸம்.

நமது தேசத்தில் பிள்ளைகளுக்குப் போதனைசெய்யும் விஷயத்தில், தேகாப்பியாஸத்தை நாம் வெகுகாலமாக அசட்டை செய்துவிட்டோம். ஆனால், இப்போது தேகாப்பியாஸத்தின் ஆவசியகத்தைக் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. மதராஸிலுள்ள தேகாப்பியாஸப் பள்ளிக்கூடத்திலிருந்து நமது இராஜதானியிலுள்ள பள்ளிக்கூடங்களுக்கு தேர்ச்சிபெற்ற உபாத்தியாயர்கள் சப்ளை செய்யப்படுகிறது. ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் உள்ள உபாத்தியாயர்களுள் ஒருவராவது தேகாப்பியாஸ உபாத்தியாயராக இருக்க

* 1937௵ அக்டோபர்௴ 31௳ படிப்பு வாரத்தில் ஆரோக்கிய தினத்தின்போது, மாம்பலம் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மிஷன் டீச்சர்ஸ் அஸோஸியேஷன் ஆதீனத்தின்கீழ் செய்த பிரசங்கம்.

வேண்டுமென்கிற யோசனையை அனுசரித்து அதன்படி நடைபெற்று வருகிறது. இப்போது தேகாப்பியாஸத்தில் அதிக சிரத்தை ஏற்பட்டிருப்பது நல்ல காலத்திற்கு அடையாளம். தேகம் சரியாயிருந்தால்தான் மனது சரியாக விருப்பதற்கு அது உதவியாயிருக்கும். மனதை மாத்திரம் கவனித்து, தேகம், கைகள், ஹிருதயம் இவற்றை அசட்டை செய்துவிட்டால், அம்மாதிரி போதனை தவறான போதனையாகும்.

ஐசுவரியமானது நல்ல போதனையைப் பொருந்தி நிற்கும்.

கல்வி விஷயத்தில் தத்துவம் பேசி சும்மாவிருந்துவிடும் நிலைமை இப்போது இல்லை. நமது தேசத்தில் இப்போது எது விஷயமாக அதிகப்பேச்சு நடந்து வருகிறதென்றால், கல்வி, அதன் நோக்கங்கள், அதன் உபாயங்கள் இவைகளைக் குறித்தேயாம். பள்ளிக்கூடங்கள் ஜன சமூகங்களின் அக்கரைகளுக்காகவே ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். ஜனங்களின் அபிவிருத்திக்கு அவைகள் உதவியாயிருக்கவேண்டும். ஒரு தேசத்தின் ஐசுவரியமானது அந்தத் தேசத்தில் கற்பிக்கப்படும் கல்வியைப் பொருந்தி நிற்கும். ஒரு தேசத்தாரின் சுகமானது அந்தத் தேசத்தின் தொழில், குடிசையில் செய்யும் தொழிலாயிருந்தாலுஞ்சரி, தொழிற்சாலையில் செய்யும் தொழிலாயிருந்தாலுஞ்சரி, அதன் அபிவிருத்தியைப் பொருந்தி நிற்கும். எந்தத் தேசத்தார்க்கு வலுவில்லையோ, அந்தத் தேசத்தில் தொழில் அபிவிருத்தி உண்டாகாது.

தேசத்தில் அதிக சுகமும் ஐசுவரியமும் இருந்தால், ஜனங்களுடைய வாழ்வும் போஷணையும் உயரும்; தேகபலம் அபிவிருத்தியடையும். ஆனால், தேசத்தார் ஐசுவரியவான்களாயிருப்பதனாலேயே மனிதர்களைப்போலவே அவர்களுக்கு தேகபலம் அபிவிருத்தியடையவேண்டுமென்கிற ஆவசியகமில்லை. சென்ற மகாயுத்தத்தின்போது இங்கிலாந்தில் படைக்காக ஆட்கள் சேர்க்கிற விஷயத்தில் இதைக்குறித்துச் சொல்லியிருக்கிறோம். இதைக் கண்டறிந்த பிறகுதான் இங்கிலாந்தில் போஷணையுள்ள ஆகார சாஸ்திரத்தைப் படிக்க ஊக்கமுண்டாயிற்று.

மற்ற தேசத்தார்களிடமிருந்து கௌரவம் சம்பாதிக்க உயர்ந்த தேகபலம் வேண்டும்.

எந்தத் தேசத்தார் தத்துவம் பேசுகிறவர்கள் என்று சொல்லப்படுகிறார்களோ, அந்தத் தேசத்தார்க்கு தேகாப்பியாஸம் வேண்டுமென்று வற்புறுத்தினால் எதாகிலும் பிரயோஜனம் ஏற்படுமா என்று ஒரு சந்தேகம் பிறக்கலாம். இது நம்முடைய தேசத்தார்க்கு ஒரு கௌரவம் என்று அநேகர் எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் இது நமக்கு அகௌரவதையென்றே நான் எண்ணுகிறேன். நாம் தத்துவத்திலேயே முழுகிக் கனு காண்போர்கள் என்றும், கால தேச வர்த்தமானத்துக்குத் தக்கபடி நடத்தையில் செய்து காட்டுகிறவர்கள் அல்லவென்றும் இந்தச்சொல்லுக்கு அர்த்தம். இதைவிட மேலான நிலைமை நமக்கு வேண்டுமென்றும், நமது ஜனசமூகம் மிகவும் உயர்ந்ததாயிருக்கவேண்டுமென்றும், நமது விஷயங்களை நாமே முன்னைவிட அதிகமாகப் பரிபாலனம் செய்ய வேண்டுமென்றும், நமது வாழ்வில் மேன்மையும் கூடியிருக்க வேண்டுமென்றும் நாம் கனுக்காண்கிறோமென்றே வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால், இக்கனுக்கள் நிறைவேறும்பொருட்டு கிரியைவேண்டும். மும்மரமாக வேலைசெய்து நமது கொள்கைகளைநிறைவேற்றிக்கொள்ளவேண்டும். அதிகமாகத் தொழிற்சாலைகளில் உழைத்துச் சண்டைபோட்டு, அயலார் சொத்துக்களைக் கைப்பற்றும் மேல்நாட்டார்க்கு இருப்பதுபோலவே விவசாயத் தொழிலில் ஈடுபட்டு, சமாதானத்தையே விரும்பி சுகமாய்க் காலம் தள்ளும், தத்துவம் பேசும் கீழ்நாட்டார்க்கும் தேகாப்பியாஸம் அவசியம் வேண்டும். எந்தத் தத்துவ சாஸ்திரிக்கு நல்ல தேகமும், நல்ல ரூபமும் இருக்கிறதோ அவனே உயர்ந்த தத்துவசாஸ்திரியாவான். தத்துவம் பேசும் தேசத்தார்க்கு தேகபலம் மேலாயிருந்தால்தான் மற்ற தேசத்தார்கள் அவர்களைக் கௌரவிப்பார்கள்.

கட்டிடம் கட்டுவதாயிருந்தால் அஸ்திவாரத்தைக் கவனி.

ஒரு தேசத்தார்க்கு அடிப்படையாயிருப்பது குழந்தைகளே. ஒரு தேசத்தைப் பலப்படுத்த வேண்டுமானால் அஸ்திவாரம் முதற்கொண்டு ஆரம்பம் செய்ய வேண்டும். A_1 அதாவது, முதல்தரமான தேசத்தாராக ஆவதற்கு, குழந்தைகளையும், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளையும் நன்றாய்க் கவனிக்கவேண்டும். ஆனது பற்றி, அவர்களுடைய தேகங்களை வலுவுபடுத்தி ஒழுங்காய் அபிவிருத்தியடைவதற்கு வேண்டிய பிரயத்தனங்களைச் செய்யவேண்டும். தேகாப்பியாஸத்தை அசட்டை செய்து, தொழிற்பயிற்சி, தொழிற்படிப்பு வேண்டுமென்று சொல்வதில் பிரயோஜனமில்லை.

மூளை, சதை, எலும்பு இவை சரியான விகிதாசாரம் இருக்கவேண்டும்.

பழைய கொள்கைப்படி, நமது பிள்ளைகளின் மூளைகளை அபிவிருத்திசெய்யலாம். ஆனால், அந்தக்கொள்கையைக் கொஞ்சம் மாற்றி, அவர்களுடைய எலும்புக்கும் சதைக்கும் பலம் வரும்படி செய்வோம்.

மனதின் அபிவிருத்தியைப்போலவே தேகத்தின் அபிவிருத்தியும் முக்கியமானது.

ஆரோக்கியமில்லாததனாலோ, அல்லது தேக பலக்குறைவினாலோ நமது வாழ்வு சுகமாயிராதிருந்தால் மூளையிருந்து மட்டும் என்ன பிரயோஜனம்? படிப்பு ஜீவனோபாயத்திற்கு மட்டுமன்று; நமது வாழ்விற்கே உபயோகமானது. ஆனால், வாழ்வு கேவலமான வாழ்வு வாழ்வதற்கன்று. சுகமான வாழ்வு வாழ்ந்து, வாழ்நாளின் இன்பங்களைச் செவ்வையாய் அனுபவிக்கும்படியான வாழ்வாய் அது இருக்கவேண்டும். ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொரு நபருக்கும், ஒவ்வொரு தேசத்தாருக்கும் நல்ல ஆரோக்கியமும் தேகபலமும் அவ்சியம் வேண்டும்.

ஆரோக்கியப் படிப்பும், கல்வியின் புனர் உத்தாரணமும்.

கல்வியைக்குறித்துத்தான் இப்போது அதிகமாக சம்பாஷணை நடந்துகொண்டு வருகிறது. கல்வி விஷயத்தில் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுகிற மாதிரி சாமான்ய ஜனங்கள் வேறு எந்த விஷயத்திலும் அவ்வளவு அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. உபாத்தியாயத் தொழிலில் சம்பந்தப்படாத அநேக ஜனங்கள் கூட, இப்போதுள்ள படிப்பை புனர் உத்தாரணம் செய்யும் விஷயத்தில் யோசனை சொல்ல யோக்கியதை உண்டென்று கருதி, எழுதவும் பேசவும் புத்திமதி சொல்லவும் ஆரம்பிக்கிறார்கள். இது வரையில் எவ்வளவோ சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆரம்பக்கல்வி, ஸெகண்டரி கல்வி, கலாசாலைக்கு முன் கல்வி, கலாசாலைக் கல்வி, தொழிற்கல்வி, பள்ளிக்கூடங்களில் மதவிஷயமாகப் போதனை, தாய்ப்பாஷை மூலமாகப்போதிப்பது, மற்றொரு பாஷையாக ஹிந்தியை ஏற்படுத்தல், தேகாப்பியாஸம் முதலிய விஷயங்களைக் குறித்து எழுதப்பட்டுள்ளவை மலையாகக் குவிந்து கிடக்கின்றன. ஆனால், பள்ளிக்கூடங்களில் ஆரோக்கியப் படிப்பைக் குறித்தாவது ஒருவரும் இதுவரையில் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் வைத்தியப் பரீக்ஷையைக்குறித்தும் ஒன்றும் சொல்லப்படவில்லை. 'கல்வி என்னும் செடி வளர்ந்து பூத்து, காய்த்துப் பழுப்பதற்கு நிலம் சரியானதா?' என்று ஒருவரும் கவனிக்கவில்லை.

குழந்தையைப்பற்றி நம்முடைய மதிப்பு.

குழந்தையானது கல்வியைப் பெறுவதற்காக ஒரு உயிரற்ற பாண்டமல்ல. சில கண்டறிந்த உண்மைகள், சரித்திர சம்பந்தமான தேதிகள், பூகோளப்பெயர்கள், அல்லது ருஜுவாகாத கொள்கைகள், அல்லது தத்துவ விசாரணைகள் முதலிய வெவ்வேறு விதமான விஷயங்களைப் போட்டு அடைத்து வைக்கும்படியான ஒரு நெகிழ்த்தக்க பையன்று. உபாத்தியாயர் தமது இஷ்டம்போல் உருவமாக்கும் களிமண் அன்று. தமது மனதில் எண்ணியபடி பிள்ளைகளைத் தேர்ச்சியடையும்படி செய்யவேண்டுமென்று எவ்வளவு பிரயத்தனப்பட்டும் அது வியர்த்தமாய் விட்டதென்று ஒரு அனுபவமுள்ள உபாத்தியாயரைக் கேட்டால் அவர் சொல்லுவார். ஏனெனில், அவர் எண்ணியிருந்த மாதிரிக்கு நேர் விரோதமாகப் பிள்ளைகள் இருக்கின்றனர். ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாஸம். இந்தப் பலனைக் கண்டு ஆச்சரியப்படவேண்டியதொன்றுமில்லை. அந்த உபாத்தியாயர் ஒரு களிமண்ணையோ, பாண்டத்தையோ, பையையோ கையாளவில்லை. உயிருள்ள ஒரு குழந்தைக்குத் தான் கற்ற வித்தையைக் கற்றுக்கொடுக்கிறார். அது அதை கிரகித்துக்கொண்டு, அதை மேலும் மேலும் விருத்திசெய்ய வேண்டியது. எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரியாயிரா. அநேக அம்சங்கள் கூடி அவர்களின் தேகமும் மனமும் உண்டாயிருக்கின்றன, அவையாவன: வம்சம், சுற்றுப்புறங்கள், ஆகாரம், ஜீவனத்துப் பொருள்கள், எண்டோக்ரைன்ஸ் முதலியன. ஆனதுபற்றி, ஒரே உபாத்தியாயரிடத்தில் ஒரே விதமான படிப்பில், ஒரே விதமான போதனையில் குழந்தைகள் வெவ்வேறு விதமாக வளருகின்றனவென்றால் இதில் ஒன்றும் ஆச்சரியமில்லை.

எப்படி ஒரு வைத்தியர், நோய்க்கு மட்டுமன்றி மனிதனுக்கும் சிகிச்சை செய்கிறாரென்பதை மறந்துவிடுகிறாரோ அதேமாதிரி, உபாத்தியாயரும் குழந்தை மொத்தமாய் விருத்தியடைய வேண்டுமென்கிறதை ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும். அதன் பாகங்கள் அதாவது, கை, தலை, ஹிருதயம் இவைகள் விருத்தியடைந்தால் போதாது. அதற்காக உபாத்தியாயர் தனக்குத்தானே ஒரு கேள்வி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது, நான் உழுது விதைக்க நினைக்கும் நிலம் 'நல்ல நிலமா? கெட்ட நிலமா? நிலம் கெடுதலாயிருந்து அதாவது, செழிப்பற்றதாயிருந்தால், அதில் விதைக்கும் விதைகள் யாவும் வியர்த்தம். செழிப்பில்லாத மணற்பாங்கை உழுவதினாலும், கற்றரைகளில் விதைகளை விதைப்பதினாலும் யாது பிரயோஜனம்? ஒரு பிரயோஜனமுமில்லை.

கல்வியில் வியர்த்தம்.

கல்வியினால் இப்போது வியர்த்தம் ஏற்பட்டிருப்பது பொதுஜனங்கள் யாவருக்கும் தெரியும். படித்ததை மறந்துவிடுவதினால் கல்லாதவன்போலவே ஆகும்படி நேருகிறது. வியர்த்தத்திற்குக் காரணம் இதுவே. ஆனால், அந்த வியர்த்தம் வேறு காரணங்களினாலுமுண்டாகலாம். அவையாவன: தேகக்குறைகள், அதிகப் படிப்பினால் ஏற்படும் தேக அசௌக்கியம், தேகாப்பியாஸத்தில் போதுமான கவனத்தைச் செலுத்தாதிருத்தல், வைத்தியப்பரீக்ஷை இல்லாதிருத்தல், குழந்தைகளுக்குப் போதுமான ஆகாரம் இல்லாதிருத்தல், அல்லது சரிசமானமான ஆகாரம் இல்லாதிருத்தல், தவறான பள்ளிக்கூட நேரங்கள் முதலியன. இவைகளைக் கணக்கில் சேர்க்கவேயில்லை. நான் மேலே சொல்லிய விஷயங்களை அனுசரித்துப் புள்ளி விவரங்கள் எடுத்தால், இப்போது ஆரம்பக்கல்வியில் செலவழிக்கும் பணத்தில் ஏற்படும் வியர்த்தத்தைக்காட்டிலும் அவை பிரமிக்கத்தக்கனவாயிருக்கும்.

எல்லாவிதமான படிப்புகளிலும் ஏற்படும் வியர்த்தத்தை நிறுத்தத்தக்க அக்கறைஎடுத்துக்கொள்ளப்படவில்லை. அநேக விதங்களில் இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்க எத்தனிக்கவேண்டும். அவற்றுள், பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் குழந்தை, கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவன் இவர்களின்

போஷணை முக்கியமானதென்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.

ஆரோக்கியத்திற்கும், தேக பலத்திற்கும் போஷணையுள்ள ஆகாரம் முக்கியமானது.

சரியான போஷணை இராவிடில் தேகம் கட்டுமோஸ்தாயிராது. போதுமான போஷணை இராவிடில், ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க முடியாது. ஆகாரங்கள் சரிசமானமற்றதாயிருந்தால் தேகத்திற்குப் பலம் வராது. போஷணையைக்குறித்து இப்போது நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விஷயங்களைப் பொதுஜனங்களாவது, போதகாசிரியர்களாவது, சர்க்காராவது சரியானபடி கவனிக்காவிடில், இப்போதுள்ள கல்வியை அபிவிருத்தி செய்வதற்கும், இந்திய நிலைமைகளுக்குத் தக்கபடி அதை மாற்றுவதற்கும், 'நியூ எடியூகேஷன் பெலோஷிப்' அவர்களுடைய சிபார்சுகள்படி அதைப் புனருத்தாரணம் செய்வதற்கும் எடுத்துக் கொள்ளும் எத்தனங்கள் யாவும் விருதாவாய் முடியும்.

இந்தத் தேசத்தில் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியம் மிகவும் குன்றிப்போயிருக்கிறதென்றும், அநேகவருஷ காலங்களாக அவர்களின் தேகவலுவு வெகுவாய்க் குறைந்துகொண்டு வருகிறதென்றும் யாவராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தியாவில் மொத்தத்தில் ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியமும் வலுவும் விசனிக்கும்படி அவ்வளவு சீர்குலைந்து போயிருக்கின்றன. சிசு மாதரு மரண விகிதமும், பொதுவாய் மரண விகிதமும் இந்தியாவில் மிகவும் அதிகமாயிருக்கின்றன. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகளினால் நேரிடும் மரணங்கள் அதிகம். க்ஷயரோகம் அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது. மற்ற முன்னேற்றமுள்ள நாடுகளைவிட, இங்கே ஜீவியகாலவளவு மிகக் கம்மி. இந்த நிலைமைக்கு ஒரு பெருத்த காரணம் நமது தேசத்தின் ஏழ்மைத்தனமே. இப்போது நான் ஏழ்மைத்தனம் என்கிற பிரச்சனையைக்குறித்து இங்குப் பேச வரவில்லை. அதைக்குறித்துப் பேச நான் அருகனுமல்ல. ஜனங்களின் போஷணைக்குறைவிற்கு முக்கிய காரணம் தேசத்தின் ஏழ்மைத்தனமென்றும். அநேக வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம் போஷணைக்குறைவென்றும், நமது தேசத்தார் தொழிலிலும், சிக்கன விஷயத்திலும், ஐசுவரியத்திலும் பின் தங்கியிருப்பதற்கு போஷணைக்குறைவே காரணம் என்றும் சொல்லி நிறுத்தி விடுகிறேன்.

ஆரோக்கியத்தில் சம்பந்தப்பட்ட அம்சங்கள்.

போஷணை விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், போஷணைக்குறைவானது ஆகாரக்குறைவினாலும், ஆகாரம் சரியானபடி இராததினாலும் உண்டாகலாம். ஆரோக்கியமும், தேக பலமும், வம்ச பரம்பரை, பழக்க வழக்கங்கள், தேகாப்பியாஸம் ஆகிய இவற்றையுங்கூடப் பொருந்தி நிற்கும். ஆனால், இன்று சாயங்காலப் பிரசங்கத்திற்கு ஆகாரத்தைக்குறித்துமட்டும் சொல்லுகிறேன். ஏனெனில், போஷணை, ஆகாரத்தின் அளவு, குணம் இவற்றைப் பொருந்தியது.

ஆகாரத்தைப்பற்றிய பிரச்சனை.

ஆகாரத்தைப்பற்றிய பிரச்சனையானது ஒரு பெருத்த பிரச்சனை. அது பொருளாதார நிலைமைக்குச் சம்பந்தப்பட்டது. பட்டினி கிடக்கும் கோடிக்கணக்கான ஜனங்கள் ஆகாரம் எவ்வாறு வாங்க முடியும்? அவர்களுடைய வாழ்வின் நிலைமையை எவ்வாறு உயர்த்தலாம்? என்கிற இப்பிரச்சனைகளைச் சர்க்காரார் தீர்க்க வேண்டும். ஆகாரப்பதார்த்தங்களை அதிகப்படுத்த வேண்டுமானால், சாஸ்திரோக்தமான விவசாயம், நல்ல ஆடு மாடுகள், பசுக்களின் அபிவிருத்தி, பால், தயிர் முதலியன அதிகமாக உற்பத்தி செய்தல், கண்டபடி பசுக்களை மாமிசத்திற்காகக் கொல்லுதலைத் தடுத்தல் ஆகிய இவ்விஷயங்களை அதிகமாகக் கவனிப்பதை அது பொருந்தி நிற்கும். இது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையென்றும், இது விவசாய இலாகா, மாட்டு வைத்திய இலாகா, மராமத்து இலாகா ஆகிய இந்த சர்க்கார் இலாகாக்கள் யாவும் ஒன்றுகூடி, ஏகமன

தாய் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டால் ஒழிய, இந்தப் பிரச்சனை தீராது என்று இங்கு சொன்னால் போதுமானது.

போஷணை சாஸ்திரத்தைப் படித்து அதன்படி நடத்தலின் ஆவசியகம்.

உண்பதற்கு ஆகாரம் இல்லாதவனிடத்திலாவது, அல்லது சிறிதளவே ஆகாரம் இருக்கிறவனிடத்திலாவது போஷணையைக்குறித்துப் போதிப்பதில் பிரயோசனமில்லை. ஆனால், போதுமான ஆகாரத்தை வாங்கி உண்பதற்கு ஐவேஜு உள்ளவர்களுக்கு தங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் தேக பலத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்கிற எண்ணம் இருக்கும்பக்ஷத்தில், இந்தப் போஷணை சாஸ்திரத்தின் கொள்கைகள் முக்கியமானவை. போஷணையைக் குறித்து நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட விஷயங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கிறவர்களுக்கும், வளரும் தருவாயிலுள்ள ஆண் பெண் குழந்தைகளுக்குப் போதிக்கும் உபாத்தியாயர்களுக்கும் மிகவும் முக்கியமானவை. வளரும் சிறுவர்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரம் பெரியவர்களுக்கு வேண்டியதைக் காட்டிலும் வித்தியாஸப்படும்.

அநேகர் ஜீவனோபாயத்திற்காக வேண்டிய விஷயங்களைக்கற்றுக்கொண்டபோதிலும், அவர்களுடைய சம்பாத்தியத்தைக் கொண்டு சரியான ஆகாரப்பதார்த்தங்களை வாங்கிச் சமைத்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளவில்லை. அநேகர் பசி தீருவதற்கு ஆகாரத்தை உண்கிறார்களேயொழிய வேறில்லை. ஆனால், அவர்களுடைய சுகம், பசி அடங்குவதில் மட்டுமல்ல; மற்ற அநேக விஷயங்களிலும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. அவர்கள் சுகமாயிருக்க வேண்டுமானால், பூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கவேண்டும். அவர்களுடைய மனதும் தேகமும் நன்றாய் வளர்ந்திருக்கவேண்டும். அவர்களுடைய தேகமும் மனதும் அவர்களுக்கு எது பிடிக்குமோ, எது உபயோகமாயிருக்குமோ அந்த வேலையில் நாடியிருக்க வேண்டும்.

வாழ்விற்கு வேண்டிய சுகாதார விதிகள்

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழவேண்டுமானால், சில சுகாதார விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும். (1) தேகசுத்தத்தை அப்பியஸித்தல்; (2) சுத்தமான சுற்றுப் புறங்கள் மத்தியில் வசித்தல்; (3) சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸித்தல்; (4) சுத்தமான ஜலத்தைக் குடித்தல்; (5) சூரிய வெளிச்சத்தைச் சரியானபடி உபயோகித்தல்; (6) நமக்குப் பிடிக்கும்படியான ஆரோக்கியமும் உபயோகமும் உள்ள தொழில்களில் அமர்ந்து வேலைசெய்தல்; (7) சுத்தமான எண்ணங்களையே எண்ணி நல்ல நடத்தையை நடத்தல்; (8) சரியான வகையும் குணமும் உள்ள ஆகாரத்தை மிதமாக உண்ணுதல்.

(இன்னும் வரும்.)

ஆகார நிபுணர்:—இன்றைக்குள்ள டாக்டர், நாளைக்கு ஆகார நிபுணராக மாறாவிடில், இன்றைக்குள்ள ஆகார நிபுணர், நாளைக்கு டாக்டராக மாறிவிடுவார்.—டாக்டர் அலிக்ஸிஸ் காரெல்.

சிசுவின் ஆகாரம்

— டாக்டர் திபேந்தரநாத் பானர்ஜி, —
பி.ஏ., எல்.எம்.எப்.,
பண்டிஹால் போஸ்டு ஆபீஸும் கிராமமும்,
ஹவுரா ஜில்லா.

அப்போதுதான் பிறந்த குழந்தை திக்கற்றது. ஆனதுபற்றி, அதன் தேகத்தைப் பாதுகாத்து, அதைச் சரியாகக் கவனிப்பது தாய் அல்லது அவளுக்குச் சிஷ்ருஷை செய்பவர்களின் கடமையாகும். குழந்தைக்குப் போஷணையுள்ள ஆகாரம் வேண்டியிருப்பதால், தாயின் ஸ்தன்னியங்களில் பால் சுரக்கிறது. குழந்தை நன்றாய் வளருவதற்கும், அதன் தேக சக்தியும், மனோசக்தியும் அபிவிருத்தியடைவதற்கும் வேண்டிய வஸ்துக்கள் இந்தப் பாலில் இருக்கின்றன. முதல் இரண்டு நாட்கள் வரையிலும் குழந்தை மகோனியம் என்கிற மலத்தை வெளித்தள்ளுகிறது. இது ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடியதும், கரேலென்று இருப்பதும், பசுமையும் கருப்பும் கலந்தும், மணமற்றதுமான வஸ்து. இந்த மகோனியம் முழுதிலும் வெளிவந்தவுடனே குழந்தைக்கு ஆகாரம் வேண்டும். இந்தியர்களுக்கு இது விஷயம் தெரியாது. குழந்தை பிறந்தவுடனே, சிஷ்ருஷை செய்வோர், பாலைத் தயார்செய்து போட்டக் காத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தப் பால் சில சமயங்களில் வளாகினதாயிருக்கும். சில சமயங்களில் அப்படமான இறுகின பாலாயும் இருக்கும். இதைப் போட்டினால் குழந்தை சிக்கிரம் வளர்ந்துவிடும் என்கிற ஒரு தப்பபிப்பிராயம் அவர்களுக்குண்டு. மகோனியம் முழுதிலும் வெளியே வந்தாலொழிய, குழந்தையின் கல்லீரல், அதன் தொழிலைச் சரிவரச் செய்ய முடியாது. ஆனதுபற்றி, பாலோ, ஆகாரமோ எதை போட்டினாலும் குழந்தைக்குக் கெடுதல் நேரிடுமேயொழிய, நன்மையுண்டாகாது. பாலானது தாயின் ஸ்தன்னியத்தில் மூன்றாவது அல்லது நான்காவது நாள்தான் சுரக்கும். அது வரையில் குழந்தைப் பட்டினி கிடக்க வேண்டியதென்பது பகவானுடைய எண்ணமாயிருக்கலாம். அப்படி இராவிடில், குழந்தை பிறந்தவுடன், தாயின் ஸ்தன்னியத்தில் பால் ஏன் சுரக்கக்கூடாது? பகவானுடைய ராஜ்ஜியத்தில் தவறுதல்களுக்கு எங்கும் மார்க்கம் கிடையாது.

முதல் மூன்று நாட்கள் வரையிலும் மகோனியமும் மூத்திரமும் வெளித்தள்ளப்படுவதால், குழந்தையின் எடை குறைகிறது; ஆனால், குழந்தை முலைப்பால் ஊட்ட ஆரம்பித்ததும் எடை இரட்டத்தனை அதிகமாகிறது. முதல் இரண்டு நாட்கள் வரையிலும் ஸ்தன்னியத்தில் பால் சுரக்காமற்போனபோதிலும், ஒழுங்கான இடைகளில் குழந்தைகளை ஊட்டக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். இது ஸ்தன்னியத்தின் சுரப்புக்கோளங்களைத் தூண்டுதல் செய்யும். இதனால் இரண்டு வித பலன்கள் உண்டு. (a) பின்னிட்டு ஸ்தன்னியத்தில் நன்றாய்ப் பால் சுரக்கும். அப்படியில்லாவிட்டால், ஸ்தன்னியத்தில் பால் குறைந்துபோய், கோளத்தின் சுறுசுறுப்பு நெடுநாள் நீடித்திராது. (b) கர்ப்பப் பை சுருங்கிக் கர்ப்பத்திற்கு முன் இருந்ததுபோல் ஆவதற்கு உபயோகமாயிருக்கும்.

குழந்தைக்கு இப்போது கொடுக்கக் கூடிய பத்திரமான ஆகாரம் சுத்தமான தேன்தான். ஆயுர்வேதத்திலும் இது சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இது மிதமான அளவில் கொடுக்கப்படவேண்டும். அதாவது, தினம் 10 அல்லது 15 மினிம்ஸ் (துளிகள்). இம்மாதிரி மிதமான அளவில் கொடுத்தால் அநேக பலன்கள் அதனால் கிடைக்கும்.

1. இதற்கு மலத்தைக் கழிக்கச்செய்யும் சக்தி இருப்பதால், சீக்கிரத்தில் மகோனியத்தை வெளித்தள்ள இது உதவும்.

2. இதற்கு உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணும் சக்தி இருப்பதால், தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரமத்தைச் சரியான நிலையில் வைத்திருக்கும்.

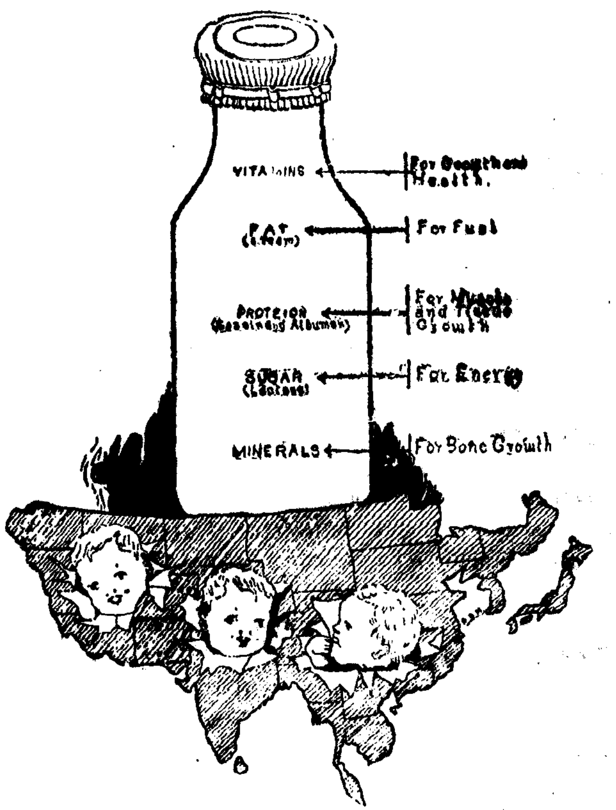
3. இது ருசியான ஆகாரமாயிருப்பதால், குழந்தை அழவொட்டாமல் அதைச் சாந்தம் செய்யும்.

நான்காம் நாள் முதற்கொண்டு, பகலில் நான்குமணிக்கொருதரமும் இரவில் 6-மணிக்கொருதரமும் முலைப்பால் ஊட்டக் கொடுக்கவேண்டும். ஒரே தடவையில் 15 நிமிஷங்களுக்குமேல் ஊட்டக் கொடுக்கக்கூடாது. அது தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல். ஆரம்பத்தில் சில மாதங்கள் வரைக்கும் புட்டிப்பால் போட்டுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும். குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் உண்ணக்கொடுக்கக்கூடாத கேசுகள் சிலவிருக்கலாம். அவையாவன: காசம், ஹிருதய நோய், தீவிரமான இன்புளுயன்ஜா, நீடித்த குண்டி ரோகம், கெட்ட இரத்தமின்மை என்னும் வியாதி முதலியன. குழந்தைகளின் சில நிலைமைகளும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்குத் தடங்கலாயிருக்கும்; அதாவது, இரட்டை நாக்கு, பிளந்த உதடு, அகாலப்பிரசவம் முதலியன. அப்போது தாய்ப்பாலுக்குப் பிரதியாக இருப்பது செவிலித்தாயின் பாலாகும். ஆனால், இந்த செவிலித்தாயை நியமிப்பதில், அவளுடைய ஆரோக்கியம், பழக்கங்கள் இவைகளைக் கவனிக்கவேண்டும்.

அடுத்தபடி, தாய்ப்பாலுக்குப் பிரதியாயிருப்பது பசம்பால். இது சாதாரணமாய் சிசுக்கள் பிறந்தநாள் முதற்கொண்டே போட்டப்படுகிறது. பசும்பாலுக்கும் தாய்ப்பாலுக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைக் கீழே அட்டவணையில் காணலாம்.

	தாய்ப்பால்.	பசும்பால்.
ஸ்பெஸிபிக் க்ராவிடி	1028 முதல் 1034 வரை	1032
ப்ரோடீட்	1 முதல் 2%	3.5%
கொழுப்பு	3 முதல் 4%	4%
சர்க்கரை	6 முதல் 7%	4.5%
உப்புக்கள்	0.1 முதல் 0.2%	0.7%
எதிர்த்தாக்கு	ஆல்கலி	ஆஸிட்

கழுதைப்பாலானது தாய் முலைப்பாலை ஏறக்குறைய ஒத்திருக்கிறது. அதில்



நன்றாய்க் காய்ச்சின பசும்பால்
அபாயமற்றதாகும்.

சேர்ந்துள்ள வஸ்துக்களின் விகிதாசாரம் ஒரே மாதிரியாக இருக்கிறதுமன்றி, அதி

லுள்ள ப்ரோடீன்களும் சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடியவை என்று கருதப்படுகிறது" —(ஈடன்). ஆனால், அது விலை அதிகம். எப்போதும் கிடைக்கக்கூடியதல்ல. ஆட்டுப்பாலையும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால் உண்ணக் கொடுக்குமுன், அதை நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். அதைக் கொதிக்க வைப்பதே அதைச் சுத்தம் செய்வதற்கு உத்தமமான முறை. ஆனால், அதைக் கொதிக்க வைப்பதனால் ஆண்டி-ஸ்கார்பியூடிக் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழிந்து போகின்றன. அதைப் பர்த்தி செய்ய திராக்ஷைப்பழ ரஸமாவது, ஆரஞ்சுப்பழ ரஸமாவது கொடுக்கவேண்டும். தாய்ப்பாலின் குணத்திற்குப் பசும்பாலைக் கொண்டு வருவதற்கு பின் சொல்லிய முறையை அனுசரிக்கவேண்டும். ஒரு பாகம் பாலுடன் இரண்டு பாகம் தண்ணீர் சேர்த்து வளாவு. அந்த வளாவின பாலுக்குப் பாலேடாவது, லாக்டோஸாவது சேர். இப்போது இரண்டின் விகிதாசாரமும் சரிப்பட்டுப் போகும். சிலர் பசும்பாலைத் தாய்ப்பாலுக்குச் சமானமாகச் செய்வதற்கு ஆல்புயூலாக்டின் சேர்ப்பது உசிதம் என்று கருதுகிறார்கள்.

சுத்தமான பால் கிடைக்காத பக்ஷத்தில், புட்டிப்பாலை அதிக எச்சரிக்கையுடன் உபயோகிக்க வேண்டும். பின் சொல்லிய புட்டிப்பால்கள் பேர்போனவை: ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க், க்ளாக்ஸோ, ஓவல்டைன் முதலியன. ஜவ்வரிசியும் பார்லியும் பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால், பலன் கம்மி.

குழந்தைகளின் குடற்கோளாறுகளுக்குக் காரணம் அதிகமாகவோ, அல்லது இஷ்டப்படியோ ஆகாரம் கொடுப்பதேயாம். இப்போது குழந்தைகளுக்குப் பால்கட்டி சர்வசாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. குழந்தை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் அவ்வளவு அதிகமாக ஆகாரம் போட்டி, அதனால் அதன் கல்லீரலுக்கு அதிக வேலை கொடுப்பதே இதற்குக் காரணம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. சிசுக்களுக்குக் குடற்கோளாறுகள் இருந்தால், மலத்தைத் தக்க மருந்துகள் அதாவது, சிறடோஸ்களில் ஆமணக்கெண்ணெய் அல்லது ஹைட்ரார்க் ஸப்க்ளோர் இவைகளைக் கொடுத்து கழியச் செய்யவேண்டும். ஆரம்பம் முதற்கொண்டே குழந்தைக்கு ஆகாரம் கிரமமாகக் கொடுத்து வந்தால், ஜீரணக்கோளாறு யாதுமின்றி குழந்தை வலுவுடன் வளரும்.

பானம்

—புரொபெஸர் ஆர். ஸி. மோட்வானி,—
எம்.எஸ்., எப்.ஸி.பி.எஸ்.,
இராண்ட் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்.

பானத்திற்கு உத்தமமான வஸ்து ஜலம். அந்த ஜலம் ஆறுகளிலிருந்தாவது, குளங்களிலிருந்தாவது, கிணறுகளிலிருந்தாவது கிடைக்கும். ஆழமான கிணறுகள் அல்லது ஆழமான ஊற்றுகளிலிருந்து வரும் ஜலந்தான் சிரேஷ்டமானது. ஏனெனில், அந்த ஜலம், அநேக அடுக்குகள் கூடிய மணல், மண் இவை மூலமாக ஊறி வந்தபடியால், அது நன்றாய்ச் சுத்தமாயிருக்கிறது. ஆறுகள், குளங்கள், ஆழமில்லாத கிணறுகள் இவைகளிலுள்ள ஜலம் குடிப்பதற்கு அபாயமானது. ஏனெனில், மலம், அழுகிப்போன தொத்து வியாதி சம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்கள் மூலமாய் அந்த ஜலத்திற்கு அசுத்தம் ஏற்படக்கூடியது. இந்த ஜலத்தைக் குடிக்க உபயோகிப்பதற்காகச் செய்யும் உத்தமமான முறை யாதெனில், அதை நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்து, பின்பு ஆறவைத்துக்குடிப்பதே. ஜலத்தைக் கொதிக்க வைப்பதற்காக உபயோகிக்கும் உலோக பாண்டம் இதற்காகவென்றே பிரத்தியேகமாக வைத்திருக்க வேண்டியது. அப்படி செய்யாவிடில், மற்ற வஸ்துக்களை

அதில் சமையல்செய்வதனால், அவற்றின் மணம் இந்த ஜலத்திற்கும் உண்டாகி, அதனால் ஜலத்தின் ருசி மாறிவிடும். பகல் போஜனம், இரவு போஜனம் இரண்டும் ஆனவுடன், அடுப்பில் கட்டை எரிந்து கொண்டிருக்கும்போது, ஜலத்தைக் கொதிக்க வைக்கலாம். 20 நிமிஷநேரம் கொதித்தால் போதும். இதனால் எல்லாக் கிருமிகளும் நாசமடைந்து, அழுக்குகள் எல்லாம் கீழே வந்து படிந்துவிடும். பிறகு அந்த ஜலத்தை அதே பாண்டத்தில் ஆற வைக்கலாம். ஆறு அல்லது எட்டு மணி நேரம் ஆனவுடன், ஒரு மண் பாண்டத்தில் அதைக் கொட்டிவைக்க வேண்டியது. அது அங்கே குளிர்ச்சியாகும். மேலும், அந்த மண் பாண்டத்தில் சந்து இருப்பதனாலே அந்த ஜலத்திற்குக் காற்று உட்புகுந்து ருசி உண்டாகும்.

யாருக்கு ருசி வேண்டுமென்று இருக்கிறதோ, யாருக்கு ஜீரணத்திற்கு உதவியாக போஷணை வேண்டுமென்றிருக்கிறதோ அவர்களுக்கு, பழ ரஸமும் சர்க்கரையும் ஜலத்துடன் சேர்த்துக் கரைத்துக் குடிக்கும்படி நான் சிபார்சு செய்கிறேன். சாதாரணமான அல்லது உயர்ந்த எரேடெட் வாடர் கூட, பழ ரஸத்திற்கு இணையாகாது. மிகவும் மலிவானதும், சிரேஷ்டமானதுமான பானம் எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்த ஜலமாகும். தித்திப்பு எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு, மாதுளை, பழுத்த மாம்பழம், கருப்பஞ்சாறு, முலாம்பழம் முதலியவற்றின் சாறும் உபயோகிக்கலாம். மிகவும் உயர்ந்த போஷணையுள்ள பானம், வாதம் கொட்டைச்சாறு. இளநீர் இலேசானதும் குளிர்ச்சியுள்ளதுமான பானம்.

வர்த்தகர்கள், ஸத்தற்ற எரேடெட் வாடரில் பணத்தைப்போட்டு அதை விற்பதைக்காட்டிலும், இந்த இயற்கையான பழ ரஸங்களை விற்கலாம். இதனால், ஒரு தொழிற்சாலை ஏற்படும். ஜனங்களின் ஆரோக்கியநிலைமையும் விருத்தியடையும். பழங்களில் உலோக உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள், ப்ரக்டோஸ் அல்லது அதைப்போன்ற சர்க்கரை இவைகள் இருக்கின்றன. பாலும், பார்லி ஜலமும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் குடித்தால் அது குளிர்ச்சியான போஷணையுள்ள பானமாகும்.

ஊற்று அல்லது உலோக வஸ்துக்கள் உள்ள ஜலங்களுள் சிலவற்றிற்கு நோயைத்தீர்க்கும் குணமுண்டு. உதாரணமாக, விச்சி, ஹன்யாடிஜானர், ஈவியன் முதலியன. இந்தியாவின் ஊற்றுநீர்களை ஆராய்ச்சி செய்து, அவற்றின் சிகிச்சா குணம், உஷ்ணத்தைக்கொடுக்கும் குணம் இவற்றை இதுகாறும் கண்டறியாதது நமது துர்அதிர்ஷ்டமே.

உஷ்ணமான பானங்கள் குளிர்காலத்தில் அதிகமாக விரும்பப்படுகின்றன. ஆனால், அவைகளைச் சரியானபடி உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. தேயிலை, காபி, கோகோ இவைகளைச் சரியானபடி உபயோகிக்க வேண்டுமானால், கோப்பையில் முக்கால் பாகம் பாலை ஊற்றி, மீதி கால் பாகம் உனக்கு இஷ்டமான தேயிலையோ, காபியோ, கோகோவோ இவற்றின் கஷாயத்தைக் கொட்டிக் கலக்கிக் குடித்தால் மிகவும் உபயோகமாகவிருக்கும். இப்பானங்களின் கெட்ட குணங்கள் யாவும் அவைகள் அதிகமாகக் குடிப்பதனாலேயாவது, அதிக வலுவான கஷாயத்தைக் குடிப்பதனாலேயாவது உண்டாகக்கூடியது. மிதமாக உபயோகப்படுத்தினால் இவை களையைத் தீர்த்து, தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கும்.

கடைசியாக, மதுபானத்தைக்குறித்து இங்கே கொஞ்சம்சொல்லுவோம். இதன் உபயோகம் நல்லதோ, கெட்டதோ என்பது உபயோகப்படுத்துகிறவனுக்கே தெரியும். முதனாள் மதுபானம் செய்து, மறுநாட்காலை ஒருவன் பலஹீனப்பட்டு, சுறுசுறுப்பின்றி தலைநோயுடன் எழுந்திருந்தால் அது அவனுக்கு நன்மையைக் கொடுக்கவில்லை என்றர்த்தம். மதுபானம் விடாமல் செய்து வந்தால், அது எவ்வளவு மிதமாயிருந்தபோதிலும், தேக உறுப்புக்களை பழுதுபார்க்க முடியாதபடி கெடுத்து விடுகிறது. ஆனால், வைத்திய சாஸ்திரத்தில் சாராயத்தின் குணத்தை

ஒருவரும் மறுத்துச்சொல்ல முடியாது. உதாரணமாக, ஜலதோஷத்திற்குப் பின்

உல்லாசமாய்க் குடித்தானபிறகு, போலீஸார் கையில் அகப்பட்டுக்கொண்டு படும் கதி.

சொல்லிய மருந்திற்கு மிஞ்சினது ஒன்றுமில்லை. அதாவது, ஒரு மேஜைக்கரண்டி விஸ்கி அல்லது பிராந்தி, ஒரு மேஜைக் கரண்டி தேன், ஒரு முட்டை, ஒரு கோப்பை பால் இவைகளைக் கீழே சொல்லியபடி தயாரிக்க வேண்டியது. முட்டையைத் தேனுடனும் விஸ்கியுடனும் கலக்கிக் குழைக்க வேண்டியது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அதில் பாலை ஊற்றவேண்டியது. காலரா கண்டிருக்கையில், நோயாளியின் சக்தியை இழக்காதபடி நிறுத்தி வைப்பதற்கு, வேறு ஒன்றும் ஏற்றுக் கொள்ளாத பக்ஷத்தில், பனிக்கட்டி சேர்ந்த விஸ்கி, பிராந்தி அல்லது ரம் இவைகளைக்கொடுத்து, அதனால் நான் பலன் கண்டிருக்கிறேன்.

ஒருவன் மூர்ச்சை அடைந்திருக்கும் போது, டாக்டர் வருவதற்குள், அவசர சிகிச்சையாக சாராயம் கொடுத்தால் மூச்சுத் திரும்பி வரும்.

கண் நோயால் வருந்துவோர்க்கு முக்கியமான அறிக்கை — க்ளௌகோமா

— டாக்டர் மனோஹர்லால் கபூர் —
ஆப்தால்மிக் சர்ஜன், சிவில் ஆஸ்பத்திரி,
— சைதால், கர்னால் ஜில்லா, பஞ்சாப்: —

க்ளௌகோமா என்பது இந்தியாவில் 'நீலபாணி' அல்லது 'கலாமோடியா' என்று சொல்லப்படும். இது கண்ணுக்குண்டாகும் மிகவும் அபாயகரமான வியாதி. அதற்கு உடனே தக்க சிகிச்சை செய்யாவிடில் கண் குருடாய் விடும். பின்னிட்டு, எந்த சிகிச்சை செய்தபோதிலும் குருட்டுத்தனம் நீங்காது. இந்த வியாதி 40 முதல் 60 வயது வரையில் உள்ள ஜனங்களுக்கு சாதாரணமாய் வரக்கூடியது. இதற்கு முன் வயதுள்ளவர்களுக்கும் வரும்.

தூர்ப்பலமான கிட்டத்துப் பார்வையுள்ளவர்களிடம் க்ளௌகோமா அதி சீக்கிரத்தில் உண்டாகும். கிட்டத்துப் பார்வை நன்றாயிருந்து மயோபியாவால் வருந்துபவர்களிடம் இந்த நோய் காண்கிறதில்லை.

இது சாதாரணமாய் மனோவேஷ்டை, மனக்கவலை, அதிகமாக மனத்தொழில் இவற்றால் உண்டாகும். புருஷர்களைக்காட்டிலும் ஸ்திரீகள் இந்தவியாதியால் வருந்துகிறார்களென்று அனுபவத்தினால் ஏற்படுகிறது. இதற்குக் காரணம் என்னவென்றால், வீட்டில்யாராகிலும் உறவினர் இறந்துவிட்டால் ஸ்திரீகளே ஓயாமல் அழுகிறவர்கள். அதனால் கண்களில் நெருக்கடி உண்டாகிறது. இதுவே இந்த வியாதி ஆரம்பமாவதற்குக் காரணம். மஹாமாரி, காலரா, பெரியம்மை முதலிய வியாதிகளைக்காட்டிலும் கம்மியான கொடுமை இந்த வியாதி செய்கிறதாகத் தென்படவில்லை. ஏனெனில், இந்தவியாதியால் முழுதிலும் குருடாகப்போகும் ஜனங்கள் செத்தப்பிணங்களைவிடக்கேவலமானவர்கள். அவர்கள் கண்களுக்கும்

தங்கள் பந்துக்களுக்கும் ஒரு பாரம். ஒருவன் இறந்தால், அவனுடைய பந்துக்கள் நாளாவட்டத்தில் துக்கத்தைச் சகித்துத் தேறிவிடுகிறார்கள். ஆனால், கண்போன குருடனுடைய துக்கமோ, சகிக்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. அவனைப் பார்த்து அவன் சுற்றத்தாரும் சஞ்சலப்படுகிறார்கள். இம்மாதிரியான குருடர்களின் கணக்கை எடுத்தோமானால், பஞ்சாப் மாகாணத்தில் மட்டும் அநேக லக்ஷமிருக்கும் என்று சொன்னால் அது மிகைபடச் சொல்வதாகாது.

ஒவ்வொரு கண்ணும் குருடாய்ப்போவதற்கு முன்பே தக்க சிகிச்சை செய்து இந்த வியாதியைத் தடுக்கலாம் என்று நினைக்கும்போது நமது பொறுப்பு அதிகமாய் விடுகிறது. நமது கருணையுள்ள சர்க்காரார் கிட்டக்கிட்ட அநேக ஆஸ்பத்திரிகளையும், வைத்தியசாலைகளையும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். ஆனால், ஜனங்கள் மூடத்தனத்தால் அங்கே சென்று சிகிச்சை செய்துகொள்ளாமல் இந்த வியாதிக்கு இரையாகிறார்கள். அதனால் அவர்களுக்கு இரண்டு கண்களும் குருடாகி, ஜனசமூகத்திற்கே அவர்கள் நிரந்தரமான பாரமாய் விடுகிறார்கள். ஆனதுபற்றி, படித்தவர்கள், தம் சிநேகிதர்கள், பந்துக்கள், அண்டையிலுள்ளவர்கள் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்படாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்வது அவர்களது கடமையாகும். இதற்குக் காலத்தில் சிகிச்சை செய்யாவிட்டால், இது குருட்டுத்தனத்தில் கொண்டுவந்துவிடும். எந்த தேசங்களில் ஜனங்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தைக்குறித்து அதிக அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்களோ, அந்தத் தேசங்களில் இந்த வியாதியால் வருந்துவோரை கைவிரல்களால் எண்ணலாம்.

இந்த வியாதியைக் கண்டறியும் விதம்.

க்ளௌகோமா ஆரம்பத்தில் பார்வை மக்கலாய் விடும். கண்ணில் அசௌகரியம் ஏற்படும். சில சமயங்களில் சூப்ரா ஆர்பிட்டில் நோயிருக்கும். கண் விழியில் அதிக நெருக்கடி இருக்கும். கன்னத்தில் நோயும், கண்கள் சிவந்துபோதலும், கண்சன்க்டைவா வீங்குதலும் சேர்ந்து வாந்தியையுண்டாக்கும். அனுபவமில்லாதவன் இது ஜீரணக்கோளாறினாலும், கண்ணில் ஜலதோஷத்தினாலும் உண்டானதென்று நினைக்கலாம். இது ஒரு மணி காலம் வரையில் இருக்கும். சில சமயங்களில் அநேக நாட்களும் இருக்கும். கண்ணில் ஒரு கோளாறுமின்றி அடங்கிப்போய் விடும். பிறகு ஒரு பக்ஷம் அல்லது ஒரு மாதத்திற்குள் வியாதி மறுக்களித்துக்கொள்ளும். இக்குறிகள் அதிகமாகி, அடிக்கடி உண்டாகி, கடைசியாக, கண் விழியின் நெருக்கடி அதிகப்பட்டு, உபாதையுள்ள கண்ணின் பாப்பா விரிந்து வெளிச்சத்திற்குக் கூசாமல் இருந்துவிடும். வியாதி தீர்ந்தவுடன், நோயாளிக்குப் பார்வை மக்கலாய் விடும். இதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யாவிடில், வியாதி அடிக்கடி மறுக்களித்துக்கொண்டு அதனால் கண்ணே குருடாய் விடும். ஒரு கண் போனதும், இரண்டாவது கண் ஒரு வருஷம் அல்லது இரண்டு வருஷங்கள் வரைக்கும் சாதாரண பார்வையுடன் இருந்துகொண்டிருக்கும். அதன்பிறகு, கன்னத்தில் நோயிருந்தோ, இல்லாமலோ அந்தக் கண்ணும் குருடாய் விடும்.

இதன் மத்தியில் கண் வைத்தியத்தில் பேர்போன ஆஸ்பத்திரிகளில் அநேக நோயாளிகள் சிகிச்சைக்கு வருவார்கள். அவர்கள் போன கண்ணை மீட்டுக்கொடுக்கும்படி கேட்பார்கள். அது முடியாத காரியம் என்று சொல்லி, மற்ற கண்ணையும் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; இல்லாவிடில்; நோயிருந்தோ, இல்லாமலோ, அதுவும் கூடியசீக்கிரத்தில் போய்விடும்; ஆனதுபற்றி, அதற்கு உடனே ஆபரேஷன் செய்யவேண்டுமென்று எச்சரிக்கை செய்யப்படும். அதை அவர்கள் கேட்காமல் ஏதோ சாக்குப்போக்கைச் சொல்லிவிட்டு, ஆஸ்பத்திரியைவிட்டுப் போய்விடுவார்கள். ஆனால், திடீரென்று ஒருநாள் இரண்டு கண்களும் குருடாகியிருப்பார்கள். டாக்டர் சொன்ன புத்திமதியைக் கவனியாமற்போனோமே! என்று பின்னிட்டு வருந்துவார்கள். அப்போது அழுது என்ன பிரயோஜனம்?

அந்த நோயாளி எக்காரணத்தினாலும் இந்த வியாதியைத் தடுப்பதற்கு ஆரம்பத்தில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்துகொள்ள முடியாமற்போனால், பின்னே சொல்லிய மருந்தைத் தீவிரமான நோயிருக்கும்போது இரண்டுமணிக்கொருதரமும் நோய் அடங்கினபிறகு ஒரு வாரம் வரையில் தினம் இரண்டு வேளையும், அதன் பிறகு வாரத்திற்கு ஒருதரமும் உபயோகிக்க வேண்டியது :—

பைலோ கார்பைன் நைட்ரேட் 4 கிரெயின்.
ஆக்வா டிஸ்டில்டு 1 அவுன்ஸ்.

கன்னத்தில் தீவிரமான நோய் முதல் முதல் காணும்போது வலுவான பேதி மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அதன் பிறகும் குடலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டியது.

நோயாளி அருகிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிக்குப்போய் டாக்டரை ஆலோசித்து, அவர் சொல்லுகிறபடி நடக்கவேண்டியது. இந்த நோயை இந்தத் தேசத்திலிருந்து ஒழிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அதற்காகப் படித்தவர்கள் யாவரும் தங்களுடைய சிநேகிதர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் அண்டை அயலிலிருப்பவர்களுக்கும் இந்த நோயின் குறிகளையும், அதற்குத்தக்க சிகிச்சை காலத்தில் செய்யாவிட்டால் அதனால் உண்டாகும் அபாயத்தையும் எடுத்துக்காட்டி. அவர்களைக் குருடாகாமல் செய்வது அவர்களது கடமையாகும்.

மலேரியாவைத் தடுப்பதற்கு கொசு வலை உபயோகித்தல்

— ஆர். சுந்தரம், எம்.பி., பி.எஸ்., —
அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன், பப்ளிக் ஹெல்த்,
திருவாங்கூர் ராஜ்ஜியம்,

கொசு வலை கொசுக்கடியைத் தடுப்பதற்காக ஏற்பட்ட உபாயம். உஷ்ணப் பிரதேசங்கள் முழுதிலும் கொசு வலைகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. அவை உபயோகப்படுத்துகிறவர்களுக்கு கொஞ்சம் அசௌகரியத்தைக்கொடுத்தபோதிலும், மலேரியாவைத்தடுப்பதற்கு மிக்க உபயோகமாகவிருக்கின்றன. மலேரியா பரவியுள்ள பிரதேசங்களில் சாமான்ய மனிதனுக்கு மலேரியாவைத் தடுக்கும் முறைகளில் அவை சிரேஷ்டமானவை.

இதனால் பயனடைய வேண்டுமானால், கொசு வலைகளை மிகவும் ஜாக்கிரதையாக உபயோகிக்கவேண்டும். கொசு வலைகளைத் தயாரிப்பதிலும், உபயோகப்படுத்துவதிலும் பின் சொல்லிய எச்சரிக்கைகள் உபயோகமாகவிருக்கும் :—

1. முதல்முதல், வலையின் பரிமாணம் முக்கியமானது. கொசுக்களை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்படி அவ்வளவு சிறிதாயிருக்கும் வலையே விரும்பத்தக்கது. 40" × 60" நூலில் செய்ததும், 24 முதல் 26 சந்துகள் (இது ஒரு சதுர அங்குல வலையில் நீளவாட்டு குறுக்குவாட்டு கோட்டில் உள்ளதைக் கணக்கெடுக்க வேண்டியது.) உள்ள பஞ்சு வலையானது உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் மலேரியா கொசுக்களை நுழையவொட்டாமல் தடுக்கும். வலை இதைவிட சிறியதாயிருந்தால், அது காற்றோட்டத்தைத் தடுக்கும், பெரியதாயிருந்தால் கொசுக்கள் உள்ளே நுழைந்துவிடும்.

2. எப்போதும் கொஞ்சம் இலேசான வர்ணமுள்ள வலையை உபயோகிப்பது உசிதம். ஏனெனில், அதன் மூலமாக கொசுக்களைப் பார்த்தால் அவை நன்றாய்த் தெரியும்.

3. கொசு வலையின் மேற்பாகம் காற்றோட்டம் இருப்பதற்காக பின்னப்பட்டு இருக்கவேண்டும். அதன் அடிப்பாகம் குறைந்தது 6 அங்குல அகலமுள்ள

உறுத்த காலிகோ அல்லது பால் துணியினால் செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

4. வலையின் உருவத்தைக் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டியதவசியம். கோன் மாதிரி உருவமுள்ள வலை பிரயோஜனம் இல்லை. ஏனெனில், அது வலைக்குள் இருக்கும் காற்றின் அளவைக் குறைத்துவிடும். அது சதுரமாகவிருந்தால் நல்லது. உள்ளே நுழைவதற்கும் வெளியே வருவதற்கும் திறந்த இடம் இருக்கக்கூடாது. ஒரு வலைக்குள் நுழைய வேண்டுமானால், ஜாக்கிரதையாய் வலையைத் தூக்கி ஜடுதியில் உள்ளே நுழைந்து வரவேண்டும். வலையின் எந்தப்பாகமும் தூங்குகிறவன் மேலே படக்கூடாது.

5. வலைகள் தளர்ந்து தொங்கிக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. சுற்றிலும் மெத்தையின்கீழ் அதைச் சொருகி வைக்கவேண்டும். இருட்டாவதற்கு முன்பே அவைகளைப் போட்டுவைக்கவேண்டும். ஒன்றிரண்டு கொசுக்கள் இருந்தால் அவைகளைத் தேடிப் பிடிக்கவேண்டும்.

6. வலையின் மேல்பாகம் படுக்கைக்கு மேலே குறைந்தது 3 அல்லது 4 அடி இருக்கவேண்டும். நான்கு கால்களுள்ள படுக்கையாயிருந்தால், கால்களுக்குள்ளே வலை தொங்கிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

7. வலையை உபயோகப்படுத்தாத போது தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் பாகங்கள் யாவையும் ஒரு சுருளாகச் சுருட்டி வலையின் மேலாவது தொப்பின் மேலாவது போட்டுவைக்க வேண்டும்.

8. இந்தியாவில் அநேகருக்கு மெத்தை இல்லாததினால் கொசு வலையைச் சொருகுவதற்கு வேறொன்றும் கிடையாது. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் படுக்கையின்மேலே மூடுவதற்கு, நெருக்கமாய்ப் பின்னப்பட்ட ஒரு பாயைப் போட வேண்டியது. வலையின் நான்கு கீழ் மூலைகளுக்கு நேராக படுக்கையின் மட்டத்திற்கு சந்துகள் உள்ள கொசு வலையை உபயோகிக்க வேண்டியது. இந்தச் சந்துகள் மூலமாய் மூங்கிற்கொம்புகளை விட்டால் வலை தரையில் தொங்காமல் கெட்டியாய் நிற்கும்; அல்லது இச்சந்துகளில் பளுவிற்குக் கல்லை வைக்கலாம்.

மேலே சொல்லிய விவரணங்களை ஒருவன் எவ்வளவு கவனிக்கிறானோ, அதைப் பொருந்தியிருக்கும் அந்த வலையின் உபயோகம்.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

சிசுவின் ஆகாரத்திற்கு வெள்ளாட்டுப் பால்.—அநேக நூற்றாண்டுகளாக, அநேக அன்னிய நாடுகளின் ஆகாரத்தில், வெள்ளாட்டுப்பாலானது முக்கியஸ்தானத்தை வகித்துக்கொண்டிருந்தது. இந்தத்தேசத்தில் இப்போது போஷணை விஷயமாக ஆராய்ச்சி செய்வோரின் பரீக்ஷைக்கு வந்திருக்கிறது. அதன்மேல் கவனம் வந்ததற்குக் காரணம் அது க்ஷயரோகக் கிருமியைக் கொண்டுபோய் வியாதியைப் பரவச்செய்கிறதில்லை என்பதாம்.

வெள்ளாட்டுப்பாலிலுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களை ஒத்திட்டுப் பார்த்தால், அது பசுவின்பால், தாய்ப்பால் இவைகளுக்கு ஏறக்குறைய ஒத்திருக்கிறது. இதிலுள்ள கொழுப்பும், மற்ற ஒவ்வொன்றிலும் இருப்பதுபோலவே இருக்கிறது. மேலும், அது தாய்ப்பாலிலுள்ள மாதிரியாகவே இருக்கிறது. வெள்ளாட்டுப்பாலிலுள்ள கொழுப்பானது மிகவும் நுட்பமாயிருக்கிறது. அது 'ஓலியேட்ஸ்' என்னும் ரூபத்தில் இருக்கிறது. இவை தேக உஷ்ணக்கிரத்திற்கு திரவமாக இருக்கிறது. பசும்பாலின் கொழுப்போ பெரும்பாலும் 'ஸ்டியரேட்ஸ்' என்னும் ரூபத்தில் இருக்கிறது. இவை தேக உஷ்ணக்கிரத்திற்கு கனபதார்த்தமாக இருக்கிறது. வெள்ளாட்டுப்பாலின் கொழுப்பு முழுதிலும் நெருங்க சிதைந்திருக்கிறது. அது மேலுக்குக் கிளம்பாது. ஸெண்டிரிப்யூஜி'னால் பிரிக்க முடியாது.

எந்தக் குழந்தைகளுக்கு பசுவின்பால் போட்டு, அப்பாலிலுள்ள ப்ரோடீன் பிடிக்காமல் சுவாசகாசம், யூர்டிகேரியா, எக்ஜிமா முதலிய அல்ர்ஜி சம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாகின்றனவோ, அக்குழந்தைகளுக்கு வெள்ளாட்டுப்பால் நல்லது என்று மாரியட் சொல்லுகிறார். இம்மாதிரி வியாதிகளுக்கு ஆளாகாமல் இருப்பதற்கு இக்குழந்தைகள் வெள்ளாட்டுப்பால்குடிக்கலாம்.—அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

சத்துள்ள சப்பாத்தி.—போஷணை ஆராய்ச்சி: ஒரு ஆணுவில் அடங்கிய ஆகாரம். இந்தியாவில் வீட்டிற்கு வெளியே சென்று வேலைசெய்பவர்களுக்குத் தகுதியான போஷணையுள்ள சப்பாத்தியைக் குன்னூர் போஷணை ஆராய்ச்சி சாலைகளில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

கைத்தொழில் செய்வோனுக்கு தினத்திற்குக் குறைந்தது இரண்டு வேளைக்காவது நல்ல ஆகாரம் தேவை. அவன் பகற்பொழுதில் ஆகாரம் உண்பதற்கு வீட்டிற்குத் திரும்பி வருவது அசாத்தியம். ஹோட்டல் அருகில் இருந்தபோதிலும் அங்கே சென்று உண்பதற்குக் காசு இராது.

ஆனதுபற்றி, அவன் தன்னுடன் கையில் எடுத்துக்கொண்டு போகும்படியான ஆகாரமானது போதுமானதாகவும் சரிசமானமுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும். அதாவது, அவசியமான போஷணைக் குணங்களுள்ள ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் சரியானவிகிதாசாரங்களில் இருக்கவேண்டும். அது மலிவானதாயும், சுளுவில் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலிருந்து செய்யக்கூடியதாயும், எளிதில் தயாரிக்கக்கூடியதாயும் இருக்கவேண்டும். மேலும், அது கொண்டுபோவதற்குச் சுலபமாயிருக்கவேண்டும். அதாவது, கீழே சிந்திப்போகாதபடி கனமாயும், உருவத்தில் சிறியதாயும், அதை வைக்கத் தனியாக ஒரு பாத்திரம் வேண்டாததாயும், எப்போதும் நூதனமாயும், அநேக மணி காலம் ருசியோடிருக்கும்படியானதாயுமிருக்கவேண்டும்.

அதில் அடங்கிய சாமான்கள்.—மேற் சொல்லிய அம்சங்கள் அடங்கிய அம் மாதிரியான சப்பாத்திகள் பின்சொல்லிய சாமான்களைக்கொண்டு தயாரிக்கலாம்:—

முழுக்கோதுமை மாவு.—10 அவுன்ஸ் அல்லது 5 சடாக், கடலைமாவு $2\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் அல்லது $1\frac{3}{4}$ சடாக், வெங்காயம் $\frac{3}{4}$ அவுன்ஸ் அல்லது $\frac{3}{8}$ சடாக், பெனுகிரீக் கீரை (அல்லது எந்த பச்சைக்கீரையாயிருந்தாலும் சரி) $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் அல்லது $\frac{1}{4}$ சடாக், நெய் அல்லது வெண்ணெய் $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ் அல்லது $\frac{1}{8}$ சடாக்.

நெய் தவிர, இந்த வஸ்துக்களை ஜலத்தைவிட்டுப் பிசைந்து, உருட்டி உருண்டையாக்க வேண்டியது. சாதாரணமாகச் செய்கிறமாதிரி அதிலிருந்து சப்பாத்தி செய்யவேண்டியது. சப்பாத்திக் கொஞ்சம் கனத்ததாயிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், இலேசான சப்பாத்திகளைக் காட்டிலும் இது அதிகநேரம் நூதனமாகவே இருக்கும். பிறகு அந்த சப்பாத்தியின்மேல் நெய்யைத் தடவவேண்டியது.

இந்த ஆகாரத்தின் எடை 1 பவுண்டு அல்லது அரைசேர். இது 1300—1400 காலோரிக்கள் சப்ளை செய்யும். இது ஏறக்குறைய ஒரு தொழிலாளிக்குவேண்டிய காலோரிக்களில் பாதிக்கு ஈடுகொடுக்கும். இதில் 50 கிராம் ப்ரோடீன் இருக்கிறது. இந்தச் சப்பாத்தியில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், உலோக உப்புக்களும் நிரம்ப உண்டு.

நல்ல பால் கிடைக்காவிட்டால், கோவா அல்லது எடுத்த பால் பவுடர் உபயோகப்படுத்தலாம். பணமுள்ளவர்கள், அந்தச் சப்பத்திக்காகச் செய்யும் உருண்டையில் அதிகமாகப் பாலும் முட்டையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இம்மாதிரியான ஆகாரத்தை அகலமான ஒரு இலையிலாவது மடித்து, அல்லது ஒரு காகிதத்தில் வைத்தாவது சுருட்டி கையிலே கொண்டுபோகலாம். அநேகமணி காலம் அது நூதனமாயும் ருசியாயும் இருக்கும். இதை உண்டு, வேறொன்றும் சாப்பிடாமல் தண்ணீர்

மட்டும் அருந்தினால் போதும். இதன் விலை ஏறக்குறைய 1 அணா. ...பிரயாணம் செய்வோர்க்கும் ... வைக்கப்பார்க்கப் ... வெளியே வேலை செய்வோர்க்கும் இது சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.—கவர்ன்மெண்டு ஆப் இந்தியா இன்பர்மேஷன் ஸீரீஸ் வால்யும் 1, நெ. 5, 1937-ம் வருஷம், அக்டோபர் மாதம் 30-ந் தேதி.

உபவாஸம்.—ஒரு வைத்தியர் எழுதியது—லெண்டன் காலத்தில் நாம் எதிர்பார்த்தபடியே அநேக பத்திரிகைகளில் வைத்தியர்களாலும், மற்ற நிபுணர்களாலும் உபவாஸத்தைக்குறித்து வியாஸங்கள் எழுதப்பட்டிருந்தன. சிலர், உபவாஸத்திற்கும் மதத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தைக்குறித்து எழுதினர். அநேகர் அதன் ஆரோக்கிய குணத்தைக்குறித்து எழுதியிருந்தனர்.

மான்செஸ்டர் 'டெயிலி டெஸ்பாட்சில்' எழுதப்பட்டிருந்த ஒரு வியாஸத்தில், ஒரு டாக்டர் பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்: "உபவாஸமானது ஒரு முக்கியமான ஆரோக்கியக்கொள்கை என்பதைத் தெரிந்துகொள். புராதன சரித்திரத்தில் எழுதப்பட்டிருக்கிறபடி, ஒவ்வொரு சடங்கின் போதும், உற்சவத்தின் போதும் அதிகமாக உண்பதும் குடிப்பதும் எவ்வாறு சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறதோ, அவ்வாறே அநேக நாட்கள், சில சமயங்களில் அநேக வாரங்கள் உபவாஸமிருப்பதும், அதன்பிறகு பிரத்தியேகமான ஆகாரம் சாப்பிடுவதும் அவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டிருந்தன. பலத்த ஆகாரம் அதிகமாக உண்பதனால் இரைப்பைகளும் கல்லீரல்களும், அளவுக்கு மிஞ்சி பாரம் சுமப்பதால், அவைகளுக்குக் கொஞ்சம் சிரமப்பரிகாரம் கொடுப்பதற்காக உபவாஸம் ஏற்படுத்தப்பட்டது".

கடைசி பாராவில், அந்த டாக்டர் ஒரு நல்ல யோசனை சொல்லுகிறார். அதாவது: "லெண்டன் போது உபவாஸம் இருப்பது அதில் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு நன்மையை விளைவிக்கும் என்று நம்புகிறேன். ஆனால், ஒரு டாக்டரின் அபிப்பிராயம் வேண்டுமானால், ஒரே காலத்தில் மும்மாமாய் 6 வாரங்கள் உபவாஸம் இருப்பதை விட்டு, மாமிசம், மாமிச சத்துக்கள் எல்லாவற்றையும் தள்ளி, வாரத்திற்கு ஒரு நாள் அல்லது இரண்டுநாள் உபவாஸமிருந்து, அதை வருஷ முழுதிலும் பரப்பி வைக்கும் படிச்செய்வதேயாம்.—ஹெல்த் பர் ஆலில் 'அப்ஸர்வர்' எழுதியது.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

ஏன் மனிதன் வியாதியால் வருந்துகிறன்?—"எல்லாப் பிராணிகளைக்காட்டிலும் அதிக நோயாளி மனிதன், ஏனெனில், மற்றப் பிராணிகளைப்போலன்றி, பசியில்லாதபோது உண்கிறான்; தாகமெடாதபோது பானம் அருந்துகிறான். எல்லாக்காலங்களிலும் காமவிச்சையில் மூழ்கியிருக்கிறான்".—ஒரு ப்ரென்சு பழமொழி.

* * *

மகம்மது ஒரு ஆரோக்கிய உபாத்தியாயர்.—மகம்மதை சாதாரணமாய் மத விஷயமாக அதிகப்பற்றுள்ளவர் என்று நம்பியபோதிலும், அவர் எழுதியுள்ள நிரூபங்களில் ஆரோக்கிய விஷயமாக அநேகக் கற்பனைகளை நமக்குப் போதித்திருக்கிறார். அவருடைய சிஷ்யரில் ஒருவராகிய டியூனிஸைச்சேர்ந்த டின்ஜஜ்வி என்பவர், அவருடைய கற்பனைகளில் இருந்து பின் சொல்லியதை எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார்:

"மத விஷயமான சாஸ்திரங்களைவிட மானிட தேக சாஸ்திரத்தை முதலில் படிக்கவேண்டும். சூரிய ரேகையில் மிதந்துகொண்டிருக்கும் நுண்ணிய தூசு இராவிட்டாலும், தங்கியிருக்கும் தண்ணீரினால் அபாயம் இராவிடினும், ஆதாமின் குமாரன் பத்து நூற்றாண்டுகள் உயிருடன் ஜீவித்திருக்கலாம்.—ருட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

ஐயோ! ஐயோ!!
நீங்கள்
உதவ முடியுமா

" உதவி செய்யுங்கள் ! உதவி செய்யுங்கள் !! "
என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா ?

உமது ஆப்த நண்பனை ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்; இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.

ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

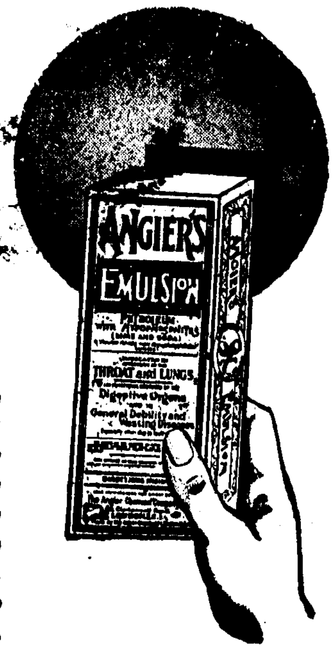
முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

40 வருஷத்திற்கு மேற்பட்ட

அனுபவத்திலிருந்து

'சுவாஸாசய க்ஷயத்திற்கு எடுத்தது' என்று தெரிந்திருக்கிறது.



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளில் ஏற்படும் அழற்சியைப்போக்கி, அவைகளை சமனப்படுத்தி, ஆகாரமும் மருந்தும் அங்கு தங்கும்படிச் செய்கிறது. சுவாஸாசய க்ஷயத்தில் பிரசன்னமாகவிருக்கும் ஜீரணக்கோளாறுகளை அது நிவர்த்தி செய்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படுவதற்கு உதவி செய்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது ஜீரணவேலை ஜரூராக நடந்து, ஆகாரம் சரீரத்தில் ஒட்டும்படிச்செய்வதன் மூலமாக பிணியாளி ஊட்டங் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி செய்கிறது. அது சரீரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுத்து, வியாதியை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியைப் பெருக்கி, வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளுக்கு வைரியாக இருந்து வருகிறது.

சுவாஸாசய க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்படும் ஜுரம், இரவில் ஏற்படும் வியர்வை, இருமல், களைப்பு இவைகளை ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் சமனப்படுத்தி, பிணியாளியின் வாழ்வு சௌகரியமானதாக இருக்கும்படிச் செய்கிறது. சுவாஸாசய க்ஷயரோகிகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால், இருமலை அடக்குவதற்கு மாற்றுகளைக் கொடுக்கவேண்டியதில்லை.

எல்லா எமல்ஷன்களிலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனது சுவையுள்ளது. [illegible]மான குடலுள்ளவர்களும் அதைச் சகித்துக்கொள்ளக்கூடும். சரீரத்தின் இதர உறுப்புகளின் வேலையை அது எவ்விதத்திலும் பாதிப்பது இல்லை. பிணியாளிகள் சந்தோஷமாக அதை உட்கொள்ளுகிறார்கள். சுவாஸாசய க்ஷயம் முற்றியிருக்கும் கேசுகளில் அதனுடைய சமன சக்தி பாராட்டக்கூடியதாக இருக்கிறது. பிணியாளிக்கும் நிச்சயம் அனுகூலம் ஏற்படுகிறது.

பெட்ரோலியம் எமல்ஷனை பிணியாளிகளுக்கு எழுதிக்கொடுக்கும்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனையே குறிப்பிட வேண்டியது. இல்லாவிடில், சாதாரணமான பெட்ரோலியத்தினால் செய்யப்பட்ட போலிச்சரக்குகளை வாங்கி ஏமாந்துபோகும்படி நேரிடும்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,
மெர்க்கன்டைல் பில்டிங், லால் பஜார், கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor U. KRISHNA RAU,